PERSONAGGIO

ELIO SIRONI

«Non misuro il successo con le stelle: da Michelin idea distorta di qualità»

di **Angela Frenda**, foto di Matteo Carassale

7

PICCOLE DOSI

LA DIETA DEI CENTENARI

Lo stile di vita vincente nelle 5 «zone blu» del mondo

di **Franco Berrino**, foto di Laura Spinelli

23

13.07.2023

CORRIERE DELLA SERA

GIOVEDÌ

COOK

#55

ANNO 6 – N. 7

«STORIE E SEGRETI DELLA MIA FAMIGLIA (A TAVOLA)»

I momenti di convivialità L'allestimento della sala da pranzo come forma di amore verso gli ospiti E poi i piatti di casa, che mixano i sapori nordici a quelli siciliani, amatissimi da tutti i cinque figli Confessioni gastronomiche della stilista milanese

di **Luisa Beccaria**
foto di Stefania Giorgi

12

INCHIESTA

È L'ORA DEL BURRO «HOME MADE»

Ma è maggiore la soddisfazione del fare da sé o la retorica dell'autoproduzione a tutti i costi?

di **Maria Teresa Di Marco**

4

INCHIESTA/2

LE MILLE SFUMATURE DELLA LINGUA DEL CIBO

di **Giovanna Frosini** e **Sergio Lubello**

5

GIANLUCA FOLI

per il ***Corriere della Sera***

Illustratore italiano, con sede a Roma. Gli piace la pizza ma non suona il mandolino. In oltre 20 anni di carriera, ha lavorato per marchi e case editrici come Feltrinelli, Lonely Planet, Einaudi, Les Echos e Taschen

Distribuito con il Corriere della Sera, non vendibile separatamente. Poste Italiane Sped. in A.P. D.L. 353/2003 conv. L.46/2004 art. 1, c1 DCB Milano

EDITORIALE

I POSTI DELL'ANIMA

di **Angela Frenda**

State per partire per le vacanze. E sappiamo che saranno i giorni in cui avrete più tempo per voi e forse anche di dedicarvi alla lettura. Ma la mia speranza è che riusciate a dedicarvi a voi stessi. Credo che tutti noi ne abbiamo sempre più bisogno, travolti come siamo da un rumore sempre più assordante che ci impedisce spesso di respirare e di pensare. Spegnete dunque l'interruttore e lasciatevi andare al viaggio, alla scoperta, ai nuovi e vecchi sapori. Non a caso in questo numero vi proponiamo diversi alberghi dove il gusto e l'ospitalità sono davvero al massimo della loro espressione. Spunti preziosi da cogliere, magari, e farli propri. Isabella Fantigrossi come ogni mese pensa, invece, ai libri che dovete leggere. O, questa volta, portarvi in vacanza. Voi sapete che noi di *Cook* siamo un po' fissati con questa cosa. I libri di cucina sono il nostro mantra. Anche quando partiamo per le vacanze. Anzi, soprattutto adesso. C'è poi l'intervista a uno dei miei chef preferiti: Elio Sironi. Con Matteo Carassale siamo andati a raccontare lui e il ristorante che ha creato con i suoi soci: il «Ceresio7», un esempio di perfezione e di qualità. E ci siamo interrogati anche sui criteri che spingono la Michelin a premiare o meno un posto. Ne è nata una discussione interessante, che ha toccato anche il tema del bullismo in cucina e quello della sostenibilità umana. Grazie a Matteo vivrete anche una full immersion nelle atmosfere metropolitane e fresche del «Ceresio7». E anche il menu, seppur scattato a Milano, nella casa di Brera di Luisa Beccaria, ci conduce alla scoperta di sapori che guardano al Sud, alla Sicilia, in quel feudo di Castelluccio dove la stilista ha creato il suo rifugio di famiglia. Infine, poiché quello di luglio è da sempre il numero dedicato alle vacanze, abbiamo pensato di segnalarvi non un solo Place to be ma sei. Una micro-selezione di luoghi speciali sia per l'offerta alberghiera sia per quella ristorativa. Posti dell'anima per voi *Cookers* che sceglierete sempre le vostre mete soprattutto in base alla qualità del cibo che troverete a tavola. Ecco, noi abbiamo testato per voi sei posti degni delle vacanze 2023. Leggete e affrettatevi a cercare di prenotare... Mentre la donna del mese è l'antesignana delle food writer italiane, Ada Boni, donna sagace e dispensatrice di felicità grazie al suo *Talismano* che ancora, a distanza di anni, rappresenta la bibbia della cucina per chi si avvicina ai fornelli o per chi vuole approfondire. Personaggio speciale! Insomma, buona lettura e a tutti voi buone vacanze! Ci vediamo a settembre.

SOMMARIO

LE RICETTE

Ormai ovunque si trovano in commercio tele di mussola per scolare la panna, spatole rigate, stampi scanalati. Con la soddisfazione, inclusa nel kit, di fare tutto con le proprie mani. Un piacere o una trappola?

L'ORA DEL BURRO «HOME MADE» (MA È DAVVERO COSÌ MAGICO?)

di **Maria Teresa Di Marco**
illustrazione di Francesca Arena

L'altra mattina, a passeggio tra gli scaffali di un celebre megastore qui a Barcellona dove vivo, sono rimasta folgorata davanti all'allestimento dedicato all'arte del pane. Era bellissimo, in stile vintage e naturale come si addice alla sensibilità del momento: ciotole generose, lini grezzi a righe rosse impuntati di scritte a punto e croce e accoglienti cestini di lievitazione, insomma tutto il necessario per un processo del quale fino a qualche anno fa ignoravamo tutto. Quando ero bambina il pane si comprava, nel migliore dei casi al panificio, e finiva lì, non aveva una storia, non aveva un tempo, era pane e qualcuno in qualche modo si occupava di farlo, noi di comprarlo tornando a casa dal lavoro. Oggi, se pure per idiosincrasia personale, non panifico, sono in grado di riconoscere le righe sinuose di un cestino da lievitazione, la cocotte bombata in terracotta naturale per cuocerlo e ovviamente lo stiletto dorato per inciderne la superficie e creare quelle spaccature sensuali che sì, lo rendono più buono. Ma non di solo pane si vive. E infatti sul bancone bianco panna accanto a sacchetti per la farina che parevano cuciti a mano c'era una cosa che non avevo visto mai: un kit completo per fare il burro a casa. Una tela di delicata mussola a trama aperta per far scolare l'impasto di panna centrifugata, due spatole rigate per batterlo, livellarlo ed eliminare l'eccesso di latticello e un delizioso stampo scanalato con motivo floreale a rilievo; il tutto di un chiaro legno d'acacia di ispirazione minimalista. Inclusa nel kit, assieme alle istruzioni, la promessa di ottenere un panetto di burro decorato di circa 250 grammi e, soprattutto, la soddisfazione di fare tutto con le proprie mani.

L'idea in sé non è una novità, non tanto perché alcune delle nostre nonne solo qualche decennio fa padroneggiavano per necessità gli strumenti e la tecnica per centrifugare la panna, ma perché come spesso succede nella sfera contemporanea del cibo fare il burro è diventata oggi una pratica virale e forse persino necessaria. D'istinto verrebbe da guardare al burro home made con simpatia: andiamo alla ricerca del processo, ci riappropriamo di un fare che la società industriale e la produzione di massa ci hanno sottratto, ritroviamo la radice degli ingredienti, lo facciamo da noi, lo facciamo più naturale e dunque più buono. Ma è veramente così?

La prima obiezione che ci tocca sollevare riguarda proprio gli ingredienti: a meno di non vivere in una fattoria nello Utah, nella brumosa Normandia o tra i pascoli alpini è difficile avere accesso a una panna che non sia industriale. Dunque, quel che succede è presto detto: il nostro burro home made sarà di fatto un prodotto industriale a cui avremmo prestato le nostre braccia e il nostro tempo. Poco male. In fondo, quando mia figlia modella la plastilina per farne oggettini piccolissimi da regalare alle sue amiche non pretendo certo di aver raccolto l'argilla in una fonte naturale su una spiaggia sperduta. Lei gioca, si diverte, fa una cosa creativa e va bene così.

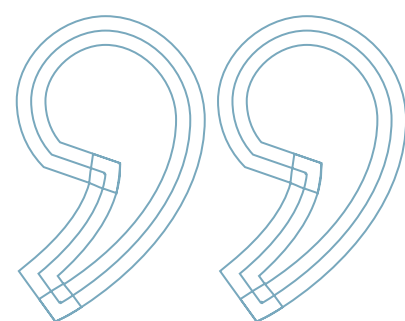
Ma il nostro burro artigianale è davvero più buono? Qui, è chiaro, vale la regola che vuole che ogni scarrafone è *bell' 'a mamma soja*, e per la semplice occorrenza di averlo fatto noi a quel panetto di burro vogliamo un gran bene. Lo abbiamo visto nascere quando la panna sembrava impazzire in fiocchi grumosi e poi magari lo abbiamo aromatizzato a nostro gusto, tappezzandolo di erbe e fiori edibili coltivati sul davanzale della finestra della cucina. Ci abbiamo messo il nostro impegno e soprattutto il nostro tempo. E qui nasce il problema.

Tutta l'attuale retorica sull'home made, al quale confesso sono sensibile e adepta, ci rimanda a una visione idilliaca di un passato un tantino utopico, in cui le cose si facevano a mano, con lentezza e naturalità, lontano dalla frenesia schizofrenica delle nostre vite attuali. Peccato però che questo passato idealizzato in cui la luce è sempre tenue, le mani sempre al centro e la vita lenta e felice non sia esistito. Mai e da nessuna parte. Anche qui non sarebbe il caso di farne un dramma: dovremmo pur sognare! Ma certe volte è bene sognare con gli occhi aperti. La faccenda di fare (tutto!) a mano rischia infatti di prenderci la mano e di trasformarsi in una trappola, pericolosa proprio perché scegliamo di entrarci dentro volontariamente e con tutti e due i piedi. Felici da una parte di buttare dalla finestra tutta la faticosa emancipazione femminile dal lavoro domestico delle nostre madri e dall'altra consegnandoci con le braccia conserti alle spirali del marketing che intercetta i sogni, presunti e reali, e li trasforma in prodotti.

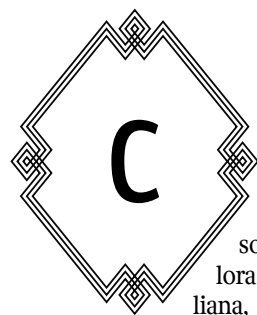
Se ci fa piacere mettiamo le mani in pasta, dedichiamoci al burro, maciniamo a casa le nostre farine e prepariamo il latte vegetale spremendolo attraverso delicate garze di cotone organico, ma ricordiamoci che tutto questo non è semplicemente facile, facilissimo, magico, ma qualcosa che ci chiede tempo e ci chiede fatica. Come montarsi i mobili da soli e forse anche di più, perché quelli si montano una volta sola e ce ne dimentichiamo fino all'incubo del prossimo trasloco, mentre l'allevamento del lievito madre richiede la costanza del rinfresco una volta la settimana.

Io, che per parte mia già sono incostante, mi riprometto di diventare anche più indulgente con me stessa, di impegnarmi ad accettare che in una giornata non posso far entrare ogni impresa, soprattutto se fatta a mano. Già, perché mentre tornavo verso casa con il rimpianto di non aver comprato il kit per il burro mi ha chiamato mia suocera, grande maestra di lasagna, 93 anni portati egregiamente. Tornava dal supermercato, aveva comprato due buste di preparato per il budino al cioccolato: «Sai, se per caso mi prende la voglia...». Ed io, con un pizzico di invidia, ho pensato: lei sì che è sovversiva!

Per la semplice occorrenza di averlo realizzato noi, a quel panetto vogliamo un gran bene: ci abbiamo messo tutto il nostro impegno

Il fai-da-te richiede molto tempo e fatica E deve ben conciliarsi con una quotidianità più frenetica del passato

Quello della cucina è un linguaggio settoriale, sin dal Medioevo composto da regionalismi e termini stranieri: simbolo di una terra, l'Italia, in cui le culture locali si sono sempre mescolate con le altre, vicine e lontane

LE MILLE SFUMATURE DELLA LINGUA DEL CIBO

di **Giovanna Frosini** e **Sergio Lubello**
illustrazione di Francesca Arena

Come possiamo conoscere storie e vicende delle parole del cibo? Quando sono nati piatti celebri e talora mitici della tradizione italiana, come gli spaghetti col pomodoro? In quali ricettari troviamo il passato e il presente, l'antico e il moderno della cucina d'Italia? A queste (e a molte altre domande) cerca di rispondere il nostro volume *L'italiano del cibo*. Il libro nasce come un primo bilancio degli studi legati a un progetto di ricerca nazionale (AtLiTeG: Atlante della lingua e dei testi della cultura gastronomica italiana dall'età medievale all'Unità, *Atliteg.org*), che si occupa da un punto di vista linguistico di un patrimonio di testi e di cultura tanto ricco e tanto invidiato nel mondo quanto non sempre studiato con le attenzioni che merita: la lingua stessa del cibo, a tutti così familiare nella sua quotidianità, è in realtà ben variegata e stratificata, come dimostrano molti termini, anche noti e diffusi, dalle origini complesse: la gastronomia costituisce un territorio divertente e affascinante, in cui storie e leggende locali affiancano e talvolta persino oscurano le vicende vere delle preparazioni culinarie e dei loro nomi.

Non tutti sanno, per esempio, che la tria genovese in realtà non è originaria di Genova, che la pizza come la conosciamo oggi certamente è campana, ma è nata secoli fa dall'incontro con i Longobardi che si trovavano in un Ducato del sud, che forse il biancomangiare, la più nota ricetta medievale, si ispira a una preparazione di importazione araba, attraverso un incontro che avviene in una terra ancora oggi lussureggiante come la Sicilia, in cui per secoli si sono confrontate e mescolate culture alimentari diverse; e così via, con tante piccole storie, che iniziano spesso molto lontano, di cui il nostro libro fornisce già vari assaggi e prime degustazioni. Prime sì, e promettenti, perché sempre nello stesso cantiere di ricerca è in corso di redazione il primo dizionario storico-etimologico di questa lingua, realizzato direttamente in digitale, il VoSLIG, Vocabolario storico della lingua italiana della gastronomia, che riserverà non poche sorprese e potrà rispondere in modo scientifico a molte curiosità, dall'età medievale all'età moderna. Chi vorrà potrà leggere sul proprio pc etimologie, storie, testi ed esempi, potrà verificare passaggi, evoluzioni o continuità, scoprire che i vermicelli esistevano al tempo di Dante, e che invece gli spaghetti non sono attestati prima del 1817; che cacciucco e brodetto indicano preparazioni simili, ma rigorosamente distinte fra area tirrenica e adriatica; che il tartufo in origine non si presenta dove ci potremmo aspettare; che nella corte medicea a Firenze si prediligeva la cioccolata profumata al gelsomino; e che l'Italia è (è sempre stata) un luogo magnifico di incontri, di scambi, di reciproche conoscenze.

Nel nostro libro abbiamo creduto opportuno prendere in esame anche i testi della gastronomia; e non solo i più famosi, ma anche quelli meno noti, per studiarne l'origine, la storia, l'originalità, la fortuna: come molti ricettari (e tradizioni) nascono e si influenzano viene messo bene in luce nel quarto capitolo curato dai giovani studiosi che lavorano con noi al progetto (nell'ordine dei testi, Simone Pregnolato, Francesca Cupelloni, Veronica Ricotta, Giovanni Urraci, Andrea Maggi, Salvatore Iacolare, Monica Alba, Lucia Buccheri). In realtà, il concetto stesso di ricettario cambia nel tempo: si passa dalle strutture lineari dei testi medievali a testi più complessi e variabili, come i corposi trattati rinascimentali, che raccolgono in sé diverse tipologie differenti, dalla ricetta, al menu, alla cronaca del banchetto, infarcito di trionfi di selvaggina e di zucchero, e intramezzato da recite e ballate; per arrivare infine a veri trattati enciclopedici, come l'*Apicio moderno* di Francesco Leonardi a fine Settecento, opera di un cuoco di fama internazionale, che lavorò a San Pietroburgo per la grande Caterina e a Roma per gli ambasciatori di Francia; finché con la *Scienza in cucina e l'Arte di mangiar bene* di Pellegrino Artusi (del 1891 la prima di numerose edizioni) si realizzò un testo caratterizzato anche in senso narrativo, opera di penna e di pentole, che portò nelle case degli italiani e delle italiane una cucina semplice e razionale, scritta in una lingua amichevole, scorrevole e moderna, ispirata al modello fiorentino, e che occhieggiava il *Pinocchio* di Collodi: né più né meno un capolavoro, ispirato ai principi moderni dell'igiene, dell'economia e del buon gusto. Per conoscere meglio l'autore della *Scienza* sono ora disponibili anche le sue lettere autografe, esaminate da Monica Alba (*Dalla parte di Artusi*, Milano, Biblion). Dagli studi condotti all'interno di AtLiTeG nasce tanta parte di quello che si può leggere e degustare in questo libro; e nascono ricerche che si spera di poter programmare anche per il futuro (da poco è uscito per l'editore Olschki di Firenze il primo volume della nuova collana Iter Gastronomicum, dedicato ai banchetti di Cristoforo Messi Sbugo e curato da Veronica Ricotta).

Quello del cibo è un linguaggio settoriale che rappresenta nel suo complesso una realtà di cose e di parole necessariamente varia e sfrangiata, con caratteristiche peculiari e componenti diverse: una componente locale (dialettale) che con varia fortuna conquista il successo e diventa nazionale (dalla pizza campana al grissino torinese, dal pesto ligure alle orecchiette pugliesi, dal panettone lombardo al cannolo siciliano), una componente straniera (dal francese omelette all'inglese hamburger, dall'arabo lasagna alla paella spagnola) e inoltre una variopinta e ricca presenza di sinonimi regionali e territoriali ben radicati, così caratteristica dell'Italia, per cui preparazioni culinarie identiche sono note con nomi diversi nelle diverse regioni (i dolci di carnevale, le chiacchiere, sono note come frappe, crostoli, cenci, galani, bugie, frittelle e tanti altri nomi). Insomma l'Italia del cibo è una terra sorprendente, in cui le culture locali sono sempre state vive e radicate, ma si sono sempre incontrate, fin dal Medioevo, con culture altre, vicine e lontane, ibridandosi, mescolandosi, diventando in questa stessa complessità e stratificazione un insieme identitario noto e amato in tutto il mondo: volete percorrere con noi le strade avventurose e meravigliose di questa storia?

Giovanna Frosini è ordinaria di Storia della lingua italiana all'Università per stranieri di Siena e coordinatrice dell'Atlante della lingua e dei testi della cultura gastronomica italiana. Sergio Lubello è ordinario di Storia della lingua italiana all'ateneo di Salerno. Insieme hanno scritto *L'italiano del cibo* (Carocci editore, 2023)

I ricettari sono un territorio affascinante, in cui storie e leggende talvolta oscurano le vere preparazioni culinarie e i loro nomi

Oggi è in corso di redazione il VoSLIG, il primo Vocabolario storico dell'italiano della gastronomia: riserverà non poche sorprese

1

Brianzolo, dopo l'Istituto culinario di Milano, si forma nei principali alberghi e ristoranti italiani e internazionali (e sulle navi), studiando anche con Gualtiero Marchesi. Fino al 2011 è executive chef dell'hotel Bulgari di Milano

2

Insieme a Edoardo Grassi, Luca Pardini e Marco Civitelli, il 20 settembre 2013 Elio Sironi inaugura il «Ceresio 7» a Milano. Quello che viene definito il primo esempio italiano di cocktail Bar & restaurant di stampo internazionale

3

Crede, anche ai fornelli, nel reiki. «Gli alimenti devo toccarli, annusarli. Emanano energia. Alcuni dei miei ragazzi mi prendono in giro: 'Dai chef, vieni a benedire il pesce'. Ce la ridiamo insieme. La felicità in cucina è fondamentale»

ELIO SIRONI

Brianzolo, allievo di Gualtiero Marchesi, a Milano è l'anima del «Ceresio 7», ristorante di successo che a settembre festeggia i dieci anni. Eppure, ha un grande rimpianto: «La Michelin non ci ha mai considerati: hanno un concetto distorto di qualità. Ma la mia stella sono i clienti». Votato al lavoro, approccio da asceta, sul bullismo in cucina racconta: «Quando ho iniziato mi chiamavano fighetta»

di **Angela Frenda**, foto di Matteo Carassale
producer Angelica Carrara

IL PERSONAGGIO

Questo articolo ha un vizio iniziale: chi lo sta scrivendo è da sempre una fervente sostenitrice del fatto che il ristorante gestito dallo chef intervistato sia uno dei migliori d'Italia. Il protagonista in questione è Elio Sironi e il locale è il «Ceresio 7», che a Milano rappresenta un'eccellenza dell'offerta gastronomica e che si prepara, a settembre, a festeggiare i dieci anni dall'apertura. Creato sulla sommità della sede di DSquared2 (i gemelli Dean e Dan Caten ne sono soci) in via Ceresio, zona Monumentale, proprio in un palazzo ex sede dell'Enel, due piscine, arredi raffinati e all'avanguardia curati da Dimore Studio, in funzione dalla colazione al dopocena, il locale è una macchina perfetta. Fa numeri pazzeschi senza mai cedere a compromessi: servizio eccellente, cibo ottimo, clienti che tornano da anni. E così chi scrive si è sempre chiesta: ma perché la Michelin non lo ha mai premiato finora? Cosa deve fare un ristorante più di questo? Anche perché in cucina, dalla mattina alla sera, oltre a una brigata ben consolidata, troverete ogni giorno il *deus ex machina* di questa meraviglia: Elio Sironi. Il «monaco della cucina», come lui stesso ama definirsi, per l'approccio quasi ascetico con il quale ha deciso di dedicarsi anima e corpo a quella che considera una vera e propria missione. Brianzolo di nascita, diploma all'Istituto culinario di Milano. Una volta conseguito il titolo di studio inizia un lungo periodo di formazione durante il quale lavora nei principali alberghi e ristoranti italiani e Svizzeri (Villa D'Este, Gallia Excelsior, Gualtiero Marchesi, Casanova Palace, Girardet Lausanne). L'entusiasmo per la sua professione lo porta poi all'estero, visitando Giappone, Germania, Inghilterra, Stati Uniti e Spagna. Nel mezzo, anche le navi da crociera. Esperienze che gli aprono le porte di uno dei più prestigiosi relais chateaux d'Europa, l'hotel Pitrizza in Sardegna, in costa Smeralda, dove fino al 2003 è lo chef executive. Negli anni successivi Sironi va all'Hotel Bulgari di Milano, dove resta fino al 2011, per poi il 20 settembre 2013 inaugurare il «Ceresio 7» a Milano. Ed è ancora qui, saldamente ancorato ai fornelli, a far sì che questo gioiello sia sempre uguale a sé stesso. Ma nulla sembra aver mai convinto la Michelin a prenderlo in considerazione.

Come a dire che l'essere bravi, in questo settore, forse non è così fondamentale. Sironi sorride, ma di un sorriso amaro. «Tutti i nostri clienti, ma anche molti colleghi, la pensano

In cucina uso il reiki: perché il cibo emana un'energia Va toccato e rispettato

Qui a sinistra, lo chef Sironi con il suo sous chef Lorenzo Barra durante il servizio. Sotto un piatto del menu. Nella pagina accanto, la preparazione della sala e, sotto, un angolo del bar; un dettaglio del menu; uno scorcio di Milano dalla terrazza; il twist degli Spaghetti alla carbonara, curcuma e capesante

PACCHERO TONNATO

INGREDIENTI

***250 g** di filetto di tonno, **100 gr** di **cipolle rosse**, **20 g** di olive nere, **20 g** di acciughe, **20 g** di capperi, **100 g** di pomodorini, **1** bicchiere di vino rosso, **1** cucchiaino di miele, **q.b.** di olio evo, **q.b.** di sale, **400 gr** di paccheri, **q.b.** di lime, **q.b.** di zenzero, foglie di origano fresco e basilico*

Tagliate il filetto di tonno a fettine, successivamente a piccoli quadri: ne serviranno 30 gr per ogni porzione mentre il resto sarà per la salsa. Condite con un pizzico di sale, una grattata di lime, di zenzero e due cucchiai di olio. Affettate le cipolle, fatela rosolare in un tegame con un filo di olio e unite i ritagli del tonno fresco, i pomodorini tagliati a metà, le acciughe, i capperi, le olive e il miele. Coprite con del vino, un bicchiere di acqua e fate cuocere fino a che il tutto avrà raggiunto la metà del suo volume iniziale. Unite poi le foglie di origano fresco e di basilico. Frullate, filtrate e aggiustate di sale e pepe. Dedicatevi ora ai paccheri: sbollentateli appena in acqua salata e ultimate la cottura nel fumetto del tonno. Completare con la tartare di tonno.

così. Certo, io ho 60 anni, e so quanto valgo e quanto vale il lavoro che facciamo ogni giorno in questo ristorante. Per cui spesso mi dico: mica abbiamo bisogno della Rossa per dirci bravi... Però, quando poi guardo certi posti che vengono premiati, mi chiedo: ma perché noi non andiamo bene? Comunque questo sentimento di delusione, di ingiustizia, ce l'avevo più negli anni precedenti. Adesso, sarà l'età che avanza, la sensazione si è man mano affievolita. Ma chi se ne frega della stella, mi dico. Io ho il ristorante pieno tutte le sere. Anzi, tutto il giorno, dalla mattina a notte fonda. Questo alla Michelin non va bene? Non lo so, non ho mai dialogato con loro. So soltanto che su di me, e non lo dico con presunzione, c'è sempre stato un giudizio positivo dei clienti. Forse il tema è che gli ispettori hanno un concetto malato di qualità della ristorazione. Spesso mi sono sentito dire: fai troppi coperti. Ma che significa? Si può mica imputare a un ristorante di fare bene da mangiare per molte persone? Che criterio è mai questo? E poi lo confesso: io amo intorno a me avere un'allegra confusione. Mi identifico con quella che è l'anima più vera e sincera del «Ceresio7». Dove le persone escono con la pancia piena tutte le sere. Contente di aver mangiato bene, di essere state bene. Non è forse questo l'obiettivo primario di un buon ristorante? Ecco, per me la vera stella è quella. Vedere clienti che tornano anche tre volte a settimana, e vanno via sempre felici. Se poi mi chiedi se sia giusto che non sia ancora arrivato questo riconoscimento, io non mi tiro certo indietro e ti rispondo con grande fermezza: certo che no».

Un successo, quello del «Ceresio 7», che parte proprio dalla composizione del menu. Nella proposta del ristorante convivono piatti d'impronta più raffinata, come il toast di foie gras e le linguine all'astice, e ricette più familiari, come il cacciucco o gli spaghetti cacio e pepe. Oltre al menu pranzo e cena, dalla cucina arrivano anche i «piccoli morsi», pensati per accompagnare i drink che arrivano dal bar, guidato da Abi El Attaoui: grandi classici ed evergreen, spesso con un twist in più che li differenzia (come per il Bloody Mary con aria di sedano o per il Negroni Vintage, a cui viene aggiunto il Barolo Chinato), alternati ai signature del locale, che è anche spiritual home della Macallan, una delle distillerie più significative nel mondo del whisky e dei single malt. Tra le novità ci sono ad esempio il Brooklyn Reloaded (Rye whisky macerato con arancia caramellata, Americano Bianco, Lucano Anniversario e Maraschino) o lo Yellow Bird (London Dry Gin, banana, Dry Curaçao, Galliano, limone di Amalfi). Insomma, in ogni suo dettaglio il «Ceresio7» dimostra di essere uno dei posti più glamour di Milano, con ristorante, terrazza e piscine da cui apprezzare dall'alto lo skyline della città e magari farsi qualche foto con vista. Ma, da «Ceresio7», il bello sta soprattutto nel piatto. Atmosfera rilassata e piacevole — sembra di essere a New York —, decine di quadri di artisti contemporanei alle pareti, tavoli rosso scuro e dettagli tra il grigio e il petrolio. Tutto questo mentre il «condottiero» delle cucine dirige il suo esercito. Elio Sironi è uno chef dall'incredibile vitalità, che sembra ringiovanire e avere più energia ogni anno che passa. La sua cucina è divertente, contemporanea, attenta alla stagionalità. Si tratta di un mix tra Italia, Spagna e Oriente che fa sentire cittadini del mondo a ogni boccone. Fiore all'occhiello la sala: veloce e attenta, carta vini importante che vanta 1.100 etichette, tra cui bottiglie di Borgogna e Champagne da collezione. Mentre il menu viene rinnovato ogni volta in modo da non annoiare mai. E così, accanto ai classici, si possono trovare la tartare di cernia marinata all'arancia con aceto di Volpaia, la julienne di tonno rosso con radicchio tardivo, foie gras, yogurt e pera allo zafferano, i plin di genovese con fondo di burro acido all'acciuga e zucca arrostita, la spalla di agnello con albicocche

IL PERSONAGGIO

CRUDO DI TONNO, BURRATA, FICHI E CIPOLLA SPEZIATA

INGREDIENTI

***200 g** di filetto di tonno, **1** cucchiaino di zenzero grattugiato, la buccia di **1** lime, **q.b.** di sale, pepe, alcune gocce di soia, **2** cucchiai di olio evo, un pizzico di gemme di sale del tipo Maldon, una grattata di pepe bianco, **100 g** di burrata di bufala, **4** fichi neri maturi. Per la cipolla speziata: **150 g** di cipolla di Tropea. **1 gr** di semi di finocchio, **1** stella di anice, **1 g** di curcuma, un pizzico di peperoncino, **80 g** di zucchero di canna, **150 ml** di aceto di vino rosso, **q.b.** di olio*

Tagliate il filetto di tonno a fette non troppo sottili e poi à la julienne. Irroratelo con un'emulsione gustosa preparata con zenzero, sale, pepe, olio e salsa di soia e lasciatelo marinare al fresco. Nel frattempo, stendete la burrata su un panno e asciugatela bene prima di passarla al mixer e mettere la crema ottenuta in un sac à poche. Dedicatevi ora ai fichi: pelateli, tagliateli e disponeteli sul piatto. Allineate la julienne di tonno su un foglio di carta da forno e farcitela con la burrata, la buccia del lime e una grattata di pepe bianco. Arrotolate il tutto a mo' di cannelloni e adagiate delicatamente sul piatto di fichi. Guarnite infine con la cipolla speziata che otterrete così: sfaldatela e privatela della pellicina bianca, poi tagliatela à la julienne e mettetela in un tegame con un giro di olio. Fatela rosolare per pochi minuti unendo insieme tutte le spezie, lo zucchero e il sale fino a doratura. Copritela con l'aceto e cuocete a fuoco dolce per qualche minuto. Ricordatevi di lasciarla raffreddare prima di utilizzarla per insaporire questo piatto freschissimo perfetto per stupire parenti e amici tutta l'estate.

In alto, lo chef Elio Sironi con la sua brigata e lo staff di «Ceresio 7» in una delle due piscine vista grattacieli. Qui a destra, un'opera di Jean-Michel Basquiat e il carrello bar con il nécessaire per preparare un Martini cocktail. In basso un piatto del menu

confit, yogurt dolce alla menta e verdure dell'orto. Ma è la piscina panoramica la vera caratteristica distintiva. Anzi, le piscine. Sono infatti due le vasche posizionate sulla terrazza con vista a 360 gradi sullo skyline milanese, dove godersi un momento di relax a bordo vasca o un incontro d'affari in un contesto scenografico come pochi altri. Bisogna aspettare la bella stagione per poter prenotare le *cabanas* sulle terrazze, sentendosi per qualche ora fuori dal caos cittadino. Basta un tuffo in piscina o un cocktail al sole per far sentire chiunque in vacanza per qualche ora.

Certo, uno dei segreti più rilevanti del successo di Sironi è soprattutto il trio formato dal romano Edoardo Grassi, il campano Luca Pardini e il varesino Marco Civitelli: tre professionisti dell'alta ristorazione e dell'accoglienza, soci con lui nell'avventura del «Ceresio7». Dopo diverse esperienze in Italia e all'estero si sono ritrovati tutti al Bulgari Hotel di Milano e, insieme, hanno deciso di fare il passo che li ha portati a diventare da membri della brigata a imprenditori di successo. Hanno aperto, avviato, lanciato quello che viene definito il primo esempio italiano di cocktail bar & restaurant di stampo internazionale. Difficile non trovarli qui a sovrintendere, gestire, coccolare, servire. Sono l'anima ma soprattutto gli occhi del locale e della sala, che vigilano e vegliano con un'attenzione meticolosa e discreta. Con una passione che è il comune denominatore di tutta la squadra. Questo spirito lo racconta bene Sironi: «Siamo tutti guidati da una grande passione per quello che facciamo, altrimenti sarebbe impossibile ottenere i risultati che conquistiamo. La cucina è la mia passione più grande; amo il modo in cui mi fa sentire e l'energia che mi trasmette. Ogni giorno spero soltanto di riuscire a donare anche solo in minima parte quella gioia ed entusiasmo che la cucina mi regala ogni giorno». Su come sia nata questa voglia di cucinare, se lo spiega con semplicità: «Credo sia nata con me. Ricordo sin da piccolo — forse dalle scuole elementari — l'entusiasmo di cucinare, quella sensazione di libertà e gioia così forte che ancora oggi alimenta la mia passione. In realtà, mia madre era bravissima in cucina. Percepisco ancora il profumo dei suoi piatti e ho ben vivi i suoi occhi durante la preparazione degli stessi: credo che la mia passione provenga anche da lei. Negli anni ho scoperto che cucinare era la mia strada, il mio futuro, anche contro il volere della mia famiglia ma alla fine ho seguito il mio istinto e credo che se tornassi indietro farei tutto esattamente allo stesso modo. La cucina è davvero la mia vita. La cucina è amore». Un uomo tranquillo e riservato, che ha un'etica del lavoro irreprensibile: «Io ripeto costantemente che nella vita c'è sempre da imparare ed in questo mestiere ogni giorno i miei occhi, la mia pancia e i miei sensi imparano cose nuove. Ascoltare, sentire, toccare: tutto mi consente di imparare e migliorare. Io apprendo tanto dalle persone che lavorano con me, ad esempio, e da tutti i colleghi. La loro forza, le loro esperienze e anche le loro emozioni sono per me una risorsa e una ispirazione continua per me stesso e per il mio lavoro. Ma soprattutto bisogna sapere che questo è un lavoro dove devi metterci tanta determinazione e tanta energia».

Quando ha cominciato era davvero piccolo e però aveva da sempre in testa che il suo futuro sarebbe stato in cucina. Sia chiaro: a quei tempi non era considerato così glamour fare il cuoco, ma per il piccolo Elio lo era eccome: «Quando si inizia a fare questo mestiere è come viaggiare con una valigia e mettere dentro informazioni. Quella valigia sarà un bagaglio di risorse e ricchezze che ti accompagnerà tutta la vita».

SEPPIE ALLA BOTTARGA

INGREDIENTI

***800 g** di seppie, **100 g** di sedano verde con le foglie, **2** steli di lemon gras, **1** cipolla, **2** spicchi di aglio, **q.b.** di peperoncino piccante, **1** bicchiere di Vermentino, **4/5** foglie di basilico, **200 g** di fagiolini fini, **10 g** di nocciole, **20 g** di bottarga di muggine, **1** limone*

Facile e veloce da realizzare, questo è un classico piatto espresso che porta in pochi minuti il mare in tavola. Cominciate con il pulire bene le seppie privandole degli occhi, del becco, della sacca gialla e di quella del nero. Tagliatele a striscioline piuttosto grosse e tenete da parte tutti i ritagli. Preparate un battuto fatto con cipolla, sedano, lemon gras e rosolate in una padella con olio evo. Unite ora il becco delle seppie e i ritagli tenuti da parte, sfumate con il vino e un bicchiere di acqua e lasciate cuocere a fuoco basso per tre quarti d'ora circa. Una volta tolto dal fuoco, aggiungete le foglie di sedano e quelle di basilico, frullate il tutto e passate al setaccio. Nel frattempo, tagliate la bottarga a fettine, pulite e lessate i fagiolini. Per il dressing che conferirà la giusta freschezza al piatto, frullate qualche fagiolino cotto con l'acqua, il succo di un limone e alcune briciole di bottarga. Emulsionate con un buon olio e aggiustate di sale. In un'altra padella, fate rosolare le striscioline di seppie con un filo di olio, uno spicchio di aglio e il peperoncino. La cottura deve essere rapida e a fuoco vivo. Una volta pronto, toglietelo dal fuoco e aggiustate di sale. Passate ora alla composizione del piatto adagiando sul fondo la crema di seppie, poi la polpa del mollusco, i fagiolini, la bottarga e le nocciole tostate. Condite con il dressing di limone per stemperare il sapore forte delle seppie e della bottarga che conferisce sapidità.

Esiste per Sironi, però, un problema di «sostenibilità umana che non può essere ignorato: c'è un tema molto forte. E sicuramente è legata anche a questo la scarsa affluenza di aspiranti cuochi. Però anche questi ragazzi devono capire che il nostro mestiere non si riduce a fare un piatto. Noi parliamo attraverso le nostre creazioni. E io finora di consistenza ne ho vista poca in giro. Non c'è più l'idea di chiarirsi bene che tipo di carriera si vuole intraprendere. Diventare un cuoco significa cucinare sempre bene, non a giorni alterni. E per realizzare questo obiettivo ambizioso serve la motivazione: è quella che ti tiene attaccato ai fornelli».

Anche lui però nella sua vita ha incrociato ambienti tossici di lavoro: «La violenza gratuita c'è sempre stata. così come la droga. Io all'inizio venivo preso in giro. Mi chiamavano fighetta perché invece di cominciare la giornata col cocktail mi facevo una spremuta di arancia. Ma sono stato sempre fiero delle mie scelte, senza farmi condizionare da nessuno. Non bisogna vivere come ha vissuto Bourdain per essere un grande cuoco. Io, per esempio, le pile me le ricarico da solo: mi basta cucinare. Sono contrario profondamente alla violenza di tutti i tipi: ti devi sentire a casa tua in cucina per dare il massimo. Anzi. Per lavorare bene devi avere la disciplina di un atleta. O di un monaco, appunto». E del monaco Sironi ha anche lo stile di vita: pochi oggetti in casa, riservatissimo, appassionato d'arte. Se ha del tempo libero va a una mostra. Poco o niente si sa della sua vita privata: «Mi sono dedicato al lavoro. Ho scelto di concentrarmi sulla mia grande passione, la cucina. Poi, per carità, storie ne ho, ma nulla di serio perché con gli anni ho capito che chi fa un mestiere come il mio non può fare altrimenti. Solo una volta volevo sposarmi: si chiamava Maria, era il 2003 ed era una ragazza impiegata all'Hotel Palace di Madrid. Ma poi saltò tutto. E oggi come famiglia mi basta quella d'origine: mamma, fratelli e nipoti». Del monaco ha anche l'approccio ai cibi: «Credo nel reiki (pratica spirituale giapponese per curare con l'energia, *ndr*). Gli alimenti devo toccarli, annusarli. Emanano forza vitale. Maneggiare il cibo è una cosa molto intima. Va rispettato. Alcuni dei miei ragazzi mi prendono in giro: "Dai chef, vieni a benedire la carne". Ce la ridiamo. La felicità mentre si cucina è fondamentale, altrimenti l'energia negativa finisce nel piatto. E sarà il cliente a pagarne le conseguenze».

IL MENU DI LUISA BECCARIA

POMODORI E RICOTTA

INGREDIENTI
600 gr di pomodori Pachino, 400 gr di ricotta
Per l'emulsione: un mazzetto di basilico fresco, 2 cucchiai d'olio evo

4 PERSONE

10 MINUTI

Luchino e Ludovico, ma anche le altre mie figlie, amano fin da quando erano piccoli andare nell'orto a raccogliere le verdure fresche. Lo fanno ancora oggi. Alla scoperta dei frutti che il territorio è in grado di offrire a noi uomini. Sono cresciuti con l'idea che abbia un significato particolare vivere una connessione con il cibo, che da sempre ci appartiene. Oggi Ludovico e Luchino, appassionati entrambi di cucina, grazie anche alla loro stretta unione, costruiscono veri e propri itinerari culinari per andare a provare le prelibatezze locali quando da Milano scendono in Sicilia. Prendono l'auto e si fermano ad esempio in Campania. Qui sono stati di recente a provare la pizza di Franco Pepe: «Abbiamo voluto assaggiare così tante portate del menu che alla fine abbiamo dovuto riposarci un attimo prima di ripartire!», mi hanno raccontato. È la gioia dei buongustai, di chi ama vivere la vita anche attraverso il cibo. Ed è forse proprio pensando alla pizza che ci è venuto in mente di creare questo altro piccolo antipasto, che riunisce alcuni degli ingredienti base della nostra tavola e racconta sempre la nostra amata isola. In realtà non ci sono grandi segreti su come prepararlo, i passaggi sono semplici, ma piuttosto è interessante scoprire l'origine di ciascuno degli ingredienti. Iniziate tagliando i pomodorini. Quali? I ciliegini di Pachino ovviamente! Sono un prodotto IGP che si coltiva soprattutto nelle province di Siracusa e Ragusa. E, nello specifico, nei territori comunali di Pachino e Portopalo di Capo Passero, oltre che nei territori comunali di Noto, Rosolini ed Ispica. Dal sapore dolce e intenso e dalla consistenza decisamente fragrante, forniscono un antiossidante, il licopene, le cui proprietà salutistiche sono state evidenziate in numerosi studi scientifici e che può quindi proteggere le cellule dai danni ossidativi. La Val di Noto ci regala anche la ricotta, una vera e propria tradizione culturale radicata a livello popolare che si consuma anche a colazione, nei giorni di festa, accompagnata dal pane. A base solo di latte vaccino, la serviamo nel piatto così come sta, nella forma che viene prodotta dal casaro. Quello che creiamo a parte è un'emulsione di basilico e olio con il mixer. La versiamo in una ciotolina e la mettiamo a tavola. Potete aggiungere delle olive. Il tutto viene accompagnato dal pane fresco fatto in casa.

La cucina come momento di convivialità. L'allestimento della sala da pranzo come forma di amore verso gli ospiti. E poi i piatti di casa, che mixano i sapori nordici a quelli siciliani, amatissimi da tutti i cinque figli. Confessioni gastronomiche della stilista milanese

di **Luisa Beccaria**
foto di Stefania Giorgi, producer Angelica Carrara

PER CELIACI

LIGHT

TRADIZIONALE

PERSONE

FACILE

VEGETARIANA

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Luisa Beccaria con le figlie Luna (*a sinistra*) e Lucilla Bonaccorsi nella loro casa di Milano

I SEGRETI (A TAVOLA) DELLA MIA FAMIGLIA

IL MENU DI LUISA BECCARIA

F

L

4 PERSONE

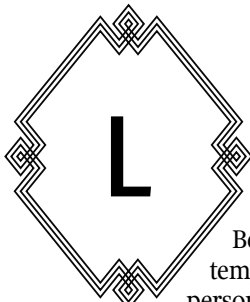
60 MINUTI

Qui sopra, uno scorcio del salotto della casa milanese della stilista. Una dimora decorata con boiserie e arredo di prezioso antiquariato. Non mancano mai fiori e candele *en pendant.* A fianco, un piatto del menu

CALAMARI GRATINATI E PATATE AL FORNO

INGREDIENTI

*Per i calamari: **700 gr** di calamari, **3** cucchiai di pane grattugiato, **1** cucchiaio di parmigiano grattugiato, **1** limone, **q.b.** di olio extra vergine d'oliva, **q.b.** di sale, **q.b.** di prezzemolo, **q.b.** di aglio in polvere. Per le patate: **400 gr** di patate, **q.b.** di timo fresco, **q.b.** di olio extravergine di oliva, **q.b.** di sale*

I calamari sono un pesce portentoso! Aiutano a migliorare l'equilibrio del sistema nervoso, facilitano il rilassamento dei muscoli e favoriscono la concentrazione. E sono facili da cucinare. Per questo li mangiamo spesso, sia a Milano sia quando siamo al mare. In base alla stagione li alterniamo con i totani, che si trovano anche d'estate, e le seppie. Seguiamo una ricetta leggera, che vuol dire non friggerli bensì impanarli appena, seguendo una cottura al forno. In questo modo risulteranno ben saporiti, grazie anche all'aggiunta di un po' di prezzemolo e limone, ma non grassi quanto potrebbero diventare qualora fossero fritti nell'olio. Il contorno, che in questo caso è composto dalle patate (ma potete anche optare per delle verdure in pastella oppure delle verdure crude), prevede sempre una cottura al forno. Per pulire i calamari afferrateli dalla testa ed eliminatela staccandola dal sacco. Lavateli sotto l'acqua corrente rimuovendo anche le interiora, la penna di cartilagine trasparente che si trova nel mantello, la sacca di inchiostro che potrete utilizzare in un'altra ricetta e la pelle esterna. In questo ultimo caso potete aiutarvi incidendo con un coltellino la parte finale del mantello in modo da prendere un lembo della pelle e tirarla via. Riprendete la testa, eliminate il dente centrale aprendo i tentacoli verso l'esterno. Ricordatevi anche di rimuovere la pelle dai tentacoli. Ora prendete i calamari e tagliateli ad anelli. Metteteli in una ciotola con un cucchiaio di olio extra vergine di oliva e mescolate. A parte lavate e sbucciate le patate, tagliatele in pezzi rettangolari non troppo piccoli. Sbollentatele per 8 minuti in acqua salata. Conditele con olio, sale e timo. Mettete ora in un piatto il pane grattato e aggiungete la scorza di un limone grattugiata, prezzemolo tritato finemente, aglio in polvere e procedete con l'impanatura dei calamari. Rivestite la teglia con carta forno. Posizionate gli anelli di calamari sulla teglia. Adagiate sopra uno strato di patate. Preriscaldate il forno a 180° C per 10 minuti e infornate tutto per 15 minuti, ricordandovi di girare tutto a metà cottura. Procedete con la funzione grill per altri cinque minuti. Togliete la teglia dal forno, impiattate aggiungendo il succo del limone sui calamari. Questo rappresenta una portata unica.

La condivisione di momenti ed emozioni è stata sempre importante per me e la mia famiglia numerosa. Benché ami anche la solitudine, il tempo più gioioso è quello insieme alle persone che amo. Lucilla, Lucrezia, Ludovico, Luna e Luchino, i miei cinque figli, nascono anche da questa voglia di esprimere affetto. Condividere un pasto fa parte di queste occasioni di convivialità. Un'esperienza che io vivo profondamente. Per me ricevere ospiti a casa è una dimostrazione di cura verso l'altro, in cui rientra anche l'allestimento della tavola. È stata sempre una passione fin da giovanissima. Poi si è enfatizzata quando abbiamo riportato in vita il feudo di Castelluccio, nella valle di Noto, in Sicilia, che era stato abbandonato dagli avi di mio marito, Lucio Bonaccorsi. E naturalmente si esprime qui nella nostra casa milanese, nel quartiere di Brera. È un'intera «town house», che racchiude all'interno un'atmosfera intima e molto luminosa. È articolata su quattro piani e ruota attorno a una piccola scala come nelle abitazioni parigine. La cucina ha il suo posto d'onore: all'ultimo piano, è un'ampia stanza con tutto il necessario per preparare ottimi piatti. Oggi tre dei nostri figli non abitano più con noi ma è nella sala da pranzo — affacciata su una terrazza circolare, che ho voluto in uno stile romantico ma essenziale, dotata di una grande tavola — che ci ritroviamo spesso per raccontarci le nostre vite e naturalmente mangiare. Per esempio a colazione, verso le 13.30, siamo spesso insieme. Da noi si gustano pietanze che sono un connubio di sapori urbani e mediterranei. Come i tortiglioni integrali o l'insalata di cedro e avocado. D'altronde amo la buona tavola, anche se raramente cucino personalmente. Ho sempre però avuto la fortuna di scegliere persone devote al cibo che mi hanno aiutata a far diventare realtà i nostri menu. Sia a Milano, dove c'è la mia attività principale di moda, a cui in un modo o nell'altro partecipano tutti i miei figli, sia a Castelluccio. Qui siamo arrivati una trentina d'anni fa, quando ancora non ci veniva nessuno. Abbiamo restaurato l'intero feudo. Il luogo era isolatissimo, quindi abbiamo voluto subito avere degli ospiti. E il rito della tavola è esploso. Ci ritroviamo spesso davanti a enormi

IL MENU DI LUISA BECCARIA

F

4 PERSONE

10 MINUTI

INSALATA DI CEDRO E AVOCADO

INGREDIENTI

2 avocado, 2 cedri, aceto balsamico denso, qualche fogliolina di menta, pepe nero, olio

Sentiamo il bisogno di fresco nelle calde sere d'estate, in Sicilia ma anche nella Milano che si svuota. E allora ci siamo affidati alla terra e ai cedri raccolti nella riserva di Vendicari, tra Noto e Pachino. Affacciata su un mare cristallino e spiagge lunghe e dorate, è un'oasi di più di 1500 ettari, dove coltiviamo questi frutti verdi o gialli, dalla polpa succosa e spessa. Diventano gli ingredienti essenziali per i nostri antipasti, talvolta dei piatti unici. Abbiamo provato ad accompagnarli solo con l'avocado. Ve li propongo alla nostra maniera. Incominciate ad affettare il cedro, sbucciato e pulito ma non della parte bianca, che è sì amarognola ma particolarmente depurativa. Tagliate quattro grosse fette e adagiatene due su un piatto e due su un altro. Tagliate quindi l'avocado e conditelo con olio e pepe. Mettete qualche pezzo sugli agrumi e completate con un filo di aceto balsamico e il basilico. Un piatto così mi fa ritornare con la mente a quella prima volta in cui ho aperto gli occhi e il sole illuminava il cielo della Riserva, che era di un azzurro intenso sfumato. Anche da qui abbiamo preso ispirazione per il packaging floreale Luisa Beccaria che abbiamo realizzato per la linea di olio extravergine d'oliva, una delle tradizioni dell'isola, e che mio marito produce da generazioni. Il suo è il biologico DOP Monti Iblei, tra le eccellenze italiane. Prende vigore proprio a Castelluccio, dove è stato trovato l'olio più antico del mondo, risalente a oltre 4.000 anni fa, l'Età del Bronzo, come indicano i resti trovati negli anni '90 in una giara di ceramica e in altri frammenti di terracotta. Il nostro è un blend di diverse varietà spremute a freddo. L'attesissima raccolta consente di ottenere un prodotto di alta qualità senza alcun trattamento antiparassitario. In tanti lo usano anche per la pelle, tanto è nutriente. La qualità premium deriva anche dal terreno collinare, siamo a 400 metri sul livello del mare, una zona particolarmente ventilata. In questo blend uniamo le olive Moresca a quelle Biancolilla. Lucilla ricorda ancora quando da piccola il papà si divertiva a chiederle: «Che albero è quello? E quest'altro?». Dopo diversi anni di esercizio rispondeva senza indugio. Ora sa che quelle Moresca sono di colore verde e maturando prendono un colore nero. Nel trasformarsi in olio danno vita a un extravergine fruttato leggero o intenso. L'altra cultivar, la Biancolilla, tra le più antiche in uso in Sicilia Occidentale, invece da bianca diventa quasi viola e viene usata solo per la molitura.

4 PERSONE

30 MINUTI

FUSILLI PESTO E MANDORLE

INGREDIENTI

Per il pesto (6 vasetti monodose): ***100 gr*** *di basilico fresco lavato e asciugato,* ***70 gr*** *di parmigiano o grana,* ***50 gr*** *di pecorino sardo,* ***40 gr*** *di pinoli (in alternativa, mandorle o noci), un pizzico di sale grosso,* ***200 ml*** *di olio extravergine di oliva. Per la pasta:* ***360 gr*** *di fusilli integrali,* ***q.b.*** *di olio, pepe e sale,* ***50 gr*** *di mandorle sminuzzate*

Una costante nella nostra vita resta l'unione tra Nord e Sud, l'ingrediente fondamentale della nostra tavola. Questo piatto ne è l'emblema: il pesto ligure con basilico fresco lavorato al mortaio (è concessa anche la confezione già pronta) e le mandorle fresche di Sicilia, coltivate sempre nella nostra azienda agricola di Castelluccio. Trattiamo circa da 45 anni alcune varietà che non sono quelle vecchie bensì quelle nuove. Il vantaggio di queste ultime è che forniscono una resa maggiore perché, a differenza delle prime, sono composte da un guscio più leggero. Nel nostro caso la coltivazione è biologica, estesa anche al resto dei nostri prodotti, ormai da 20 anni. Fanno parte di quegli ingredienti che scelgo per i miei piatti e che non per forza devono essere sofisticati o speciali, ma piuttosto facili da reperire. Per il pesto, se lo fate in casa, preparatene in quantità abbondante, così potrete tenerlo pronto all'uso in frigorifero. Noi seguiamo una ricetta senza aglio, perché è più digeribile, soprattutto la sera. Per prepararlo potete utilizzare la via più breve, cioè mescolare tutti gli ingredienti in un frullatore e voilà, la salsa è pronta. Se invece avete un po' di più tempo, munitevi di pestello (in legno possibilmente) e mortaio e iniziate sminuzzando il basilico con il sale, in questo caso grosso. Ottenuta una specie di cremina, versate un po' alla volta i pinoli, continuando a tritare tutto. Solo alla fine vanno amalgamati i formaggi e un po' alla volta l'olio extravergine d'oliva. Una volta pronto, preparate l'acqua per la pasta, cuocetela e dopo averla scolata versatela in una terrina con il pesto, che non deve essere cucinato ovviamente ma va messo solo alla fine. A questo punto tritate le mandorle e spargetele sulla pasta, concludendo con un giro d'olio e il pepe. Noi teniamo molto al benessere a tavola, per questo vi dico che se il pesto potete anche comprarlo pronto, per la scelta della pasta vi consiglio di utilizzare quella integrale. Per vari motivi. Innanzitutto perché contiene molta fibra che fornisce maggiore senso di sazietà e rallenta l'assorbimento dei carboidrati. Elementi, questi, che aiutano a prevenire l'adipe, il colesterolo e la fame nervosa. E poi ha un contenuto calorico inferiore a quello della pasta tradizionale ed è ricca di antiossidanti ed enzimi.

F

T

8 PERSONE

60 MINUTI

TORTA ALLA CREMA DI LIMONE

INGREDIENTI

Per la pasta: ***300 gr*** *di farina,* ***150 gr*** *di zucchero,* ***100 gr*** *di burro,* ***1*** *uovo (da 60 gr),* ***1*** *tuorlo,* ***½ dose*** *di lievito per dolci. Per la crema:* ***2*** *limoni non trattati, il succo (****110 gr****) più la scorza,* ***2*** *uova (da* ***60 gr****),* ***20 gr*** *di burro,* ***100 gr*** *di zucchero*

Questo delizioso dessert si adatta a tutte le tavole in quanto i limoni potete trovarli ovunque. È il dolce preferito di Ludovico, mio figlio terzogenito, che le fa fare anche al LùBar, il ristorante-bar aperto da qualche anno insieme a Lucrezia, la secondogenita, in via Palestro, a Milano. Quando siamo in Sicilia si utilizzano i nostri agrumi, coltivati nelle azienda di Vendicari all'interno della riserva naturale, e viene servita per la colazione della mattina. La ricetta è davvero semplice. Per preparare l'impasto, versate tutti gli ingredienti nel bimby e impastate. In questo modo dovrete ottenere un panetto. Il passaggio successivo consiste nel dividerlo in due parti, formando altri due panetti, uno più grande e uno più piccolo. Conservateli momentaneamente in frigo. Intanto preparate la crema. Tritate la scorza di limoni e aggiungete il succo dei limoni, le uova, il burro e lo zucchero, mescolate e mette sul fuoco fino a quando non bolle. L'obiettivo è ottenere una consistenza cremosa. Spegnete il fuoco e lasciate il composto raffreddare. Nel frattempo togliete dal frigo i panetti e tirate l'impasto più grande su un foglio di carta forno (aiutatevi con un altro foglio da porre sopra l'impasto per stenderlo con più facilità), formando un disco poco più grande del diametro della tortiera (22-24 cm), così da coprirne bene i bordi. Adagiatelo nella tortiera con la carta forno, la stessa usata per tirarla. Versate sopra la crema fredda. Con la parte dell'impasto rimasta, tirate un disco di sfoglia più piccolo del primo, utilizzando sempre la carta forno e, aiutandosi con questa, capovolgetelo sulla superficie della tortiera, avendo cura di chiudere bene i bordi con le dita. Cuocete in forno caldo statico a 180°C per 30 minuti circa. Ecco che il dolce sarà pronto. Potete servirlo caldo oppure freddo. Si tratta di una ricetta molto facile da realizzare. Quando è quasi pronto un profumo fortissimo e seducente si estende agli ambienti circostanti. Dal canto mio cerco di resistere il più delle volte perché purtroppo è un dolce ricco di grassi e zuccheri, altamente calorico (circa 400 calorie a fetta!), ma i ragazzi ne vanno ghiotti e non badano alla quantità! Questa torta nella sua semplicità ha un aspetto delizioso. Appoggiateci sopra un fiore fresco, come è diventata ormai nostra consuetudine par la nostra tavola del breakfast!

tavolate, disposte su lunghi banconi di legno, a cui partecipano amici di ogni età e nazione. È nostra abitudine organizzare un buffet seduti in uno spazio sempre diverso del feudo (mi piace reinventare i luoghi flirtando con loro), dove serviamo piatti di pesce e carne e i prodotti locali e biologici provenienti dalla nostra azienda agricola. Viaggiamo molto per lavoro, soprattutto in America, dove il nostro lifestyle è particolarmente apprezzato. Uno stile molto riconoscibile quello di Luisa Beccaria, che poi gli stranieri ritrovano, oltre che nel grande negozio di Milano, anche nel nostro nuovo mono brand di Capri, dove proponiamo abiti da giorno, costumi, copricostumi e molto altro. Quando rientriamo a Milano, la tavola torna a essere il punto di congiunzione: non a caso «Chi c'è oggi a colazione...e stasera?» è la domanda più frequente tra i nostri messaggi della chat «Famiglia bella» di Whatsapp. Occasioni in più per allestire la tavola secondo lo stile etereo, bucolico e leggero (il Luisa Beccaria style!) che dal 2018 ha coinvolto anche la nostra linea homeware, di cui fanno parte bicchieri, piatti, brocche e tovaglie. Non manca mai un centro tavola fiorito, nemmeno a colazione. Bastano anche dei fiori di campo o dei petali appena raccolti. In città cerco di valorizzare quello che già c'è: un angolo di casa rivive con un bel mazzo di fiori azzeccati in colori e forma. Basta poco: abbiamo svariate tovaglie in lino o in pizzo crochet, alcune volte utilizzo pezzi di nostri tessuti tramati fil coupé o stampati, altre volte persino un bel lenzuolo può funzionare, mi piace scompigliare. Come amo vestire donne di tutto il mondo allo stesso modo mi piace vestire la tavola. Con la palette dei colori che prediligo di più: rosa, lilla, azzurro polvere, disegni floreali. Durante l'ultimo salone del mobile abbiamo lanciato «Dress like your table», un'idea per la padrona di casa che accompagna il proprio look con quello della tavola, o viceversa, nei colori e nella stampa. L'arte del ricevere credo di averla trasmessa a tutti i miei figli. A tal punto che per loro l'ospitalità è diventata una passione e un lavoro di successo a Milano, con il ristorante «LùBar» e il nuovo piccolo chiosco «LùBarino». Nella nostra città sognano anche di aprire un giorno un hotel. Lucilla, la nostra figlia maggiore, è il mio braccio destro in azienda. Lucrezia, che si occupa di tutta l'estetica del «LùBar», è molto creativa anche nel comporre invitanti verdure e insalate. Luna, che lavora per il nostro e-commerce, sa preparare, se è in vena, anche il riso giallo all'onda. Luchino, che studia per diventare manager della maison, sperimenta spesso a casa nuovi piatti con ciò che il frigo offre. Ma quello che davvero, più degli altri, ha una sviscerata passione per la cucina è Ludovico: assieme allo chef crea il menu del «LùBar». E qui, tutti in famiglia siamo invitati ad assaggiare i nuovi piatti che entrano in carta. Ludovico si diverte ad ascoltare i nostri consigli. Convinto che, come tutti noi, il cibo sia sempre la migliore ricetta della condivisione.

Luisa Beccaria con i figli: da sinistra, Luna, Luchino e Lucilla Bonaccorsi

IL PIATTO GENIALE VS DA INCAPACY

Il trucco dell'estate? La pasta ripiena non in brodo ma condita tiepida con pomodori e basilico

di **Alessandra Avallone***

INSALATA DI RAVIOLI

A volte ci facciamo frenare dal peso della nostra tradizione gastronomica — davvero molto importante — e non osiamo rompere abitudini e abbinamenti che consideriamo assolutamente perfetti. Anche io, se mi dite tortellini, rispondo che la loro morte è nel brodo, rigorosamente fatto in casa, e non mi verrebbe in mente di mangiarli ad esempio conditi in insalata…Ma in altri Paesi certi tabù non esistono e nuovi accostamenti nascono con maggiore facilità. Ho sperimentato quindi la ricetta di un'insalata di pomodori freschissima, saporita, estiva, con l'aggiunta di ravioli. Esatto, non i ravioli al pomodoro bensì il pomodoro con i ravioli. Un piatto unico geniale per l'estate. Da preparare con ravioli di carne o di ricotta da ripassare in padella come fossero dei gyoza perché si formi una crosticina saporita e croccante su un lato. Ricetta perfetta anche per utilizzare un avanzo di pasta fresca del giorno prima oppure semplicemente della pasta corta avanzata da saltare prima di aggiungerla all'insalata di pomodoro.

INGREDIENTI

250 g di ravioli freschi di ricotta ed erbette (tipo tortelloni) oppure **300 g** di gyoza già pronti, **1** grosso pomodoro cuore di bue, **200 g** di ciliegini gialli, **1** cipollotto, **2** rametti di basilico, **1** cucchiaino di origano fresco, **1** cucchiaio di cipolla fritta croccante (si acquista già pronta in barattolo), brodo vegetale, limone, olio extra vergine di oliva, sale, pepe

Preparazione

Sbollentate un minuto i ravioli in acqua bollente salata, scolateli bene. Versate due cucchiai di olio extra vergine di oliva in una padella antiaderente, disponete i ravioli sul fondo (oppure i gyoza o della pasta avanzata), versate qualche cucchiaio di brodo vegetale, coprite e cuocete finché il brodo sarà stato assorbito. Continuate la cottura per qualche minuto in modo che i ravioli abbrustoliscano sul fondo, diventando in parte croccanti. Spegnete la fiamma e togliete il coperchio. Nel frattempo tagliate a spicchi il cuore di bue e a metà i ciliegini gialli, conditeli con il cipollotto affettato finemente, sale, pepe, profumate con origano e foglie intere di basilico. E poi aggiungete il succo di mezzo limone (mi raccomando, non dell'aceto!). E poi unite i ravioli tiepidi all'insalata di pomodoro, versate un giro generoso di olio extra vergine d'oliva, mescolate e cospargete di cipolla croccante e servite. Potete servire questa insalata come piatto unico a pranzo o a cena. Per un pasto più sostanzioso potete pensare anche a un secondo a base di formaggi light, per rimanere leggeri, o qualche legume in modo da completare il piatto con delle proteine.

*Home economist e autrice

Ortaggi, burro, farina: la ricetta per il ritorno dalle vacanze con quel poco che resta in frigo

di **Sofia Fabiani***

TARTE TATIN ALLE VERDURE

Due zucchine, una carota moscia, mezza cipolla, un peperone che chiede pietà, un panetto di burro chiuso male, quindi al sapore di cipolla, un pacco di farina da finire e gli ultimi cristalli dei quattro pacchi di zucchero aperti contemporaneamente durante l'anno: questo è il mio frigorifero a luglio. O quello che non è stato investito dalla mia capacità di ottimizzazione a ridosso delle vacanze, appena imparo cosa significa in italiano ottimizzazione. Sia ben chiaro, nessuno qui è capace di organizzare, pensare o prevedere niente e quindi lungi da me farvi i *meal prep*, quegli schemi organizzativi e preventivi dei pasti, per persone che hanno animo e spirito. Qui non ne abbiamo, e mi scuso. Voglio dirvi solo che nel momento in cui state per partire per le vacanze avete due opzioni: prepararvi a trovare un frigorifero ripieno di cadaveri di cibo al vostro ritorno e gettare tutto fra i conati di vomito, però abbronzati, che non è ecologico ma non vi giudicherei mai, oppure cucinare con quello che avete. Come al solito, però, il problema del mondo è capire quando fermarsi, ma qui non ho un numero di battute sufficienti per spiegarvi come si fa, soprattutto per spiegarvi quanto non sono capace. Visto che io so perfettamente che è sempre la povera verdura la prima a fare una brutta fine, subito dopo il burro che avete deciso di spacchettare iniziando dalla parte in cui c'era stampata la scadenza, unirei l'utile al dilettevole: una magica tarte Tatin alle verdure. Con queste dosi ci mangiate anche per un giorno e mezzo.

INGREDIENTI

Per il ripieno:
2 zucchine,
1 carota, mezza cipolla,
1 peperone,
10 pomodorini,
ortaggi vari ed eventuali,
2 cucchiai di zucchero,
olio evo, sale.
Per la pasta brisé:
250 g di farina 00,
120 g di acqua fredda,
50 g di burro freddo,
1 cucchiaino di sale

Preparazione

In una padella, con un giro d'olio fate saltare velocemente tutte le verdure, tagliate dello stesso spessore. Aggiungete due pizzichi di sale e fate cuocere per circa 3-4 minuti. Unite solo dopo i pomodorini tagliati in due e lo zucchero. Per la brisé potete frullare tutti gli ingredienti insieme, formate un panetto liscio e fatelo riposare in frigorifero, coperto da pellicola trasparente, per 30 minuti. Preparate una teglia diametro 24, foderatela con carta forno, adagiate le verdure molto vicine fra loro e ricopritele con la pasta brisé che avrete steso a un'altezza di 3/4 mm. Con una forchetta bucherellate l'impasto e infornate a 200°C per 30 minuti. Prima di ribaltarla aspettate 5 minuti.

ILLUSTRAZIONI DI FELICITA SALA

*Pasticcera e autrice del profilo Instagram @cucinare_stanca

ADA BONI

di **Angela Frenda**
foto di Stefania Giorgi, illustrazione di Monica Lovati, food styling Giuseppe Marangione, styling Marinella Rossi, producer Angelica Carrara

Antesignana delle food writer italiane, scopre grazie al marito Enrico la passione per la scrittura gastronomica, diventando così un esempio per molte generazioni. Alle quali, grazie al suo libro «Il Talismano della felicità», insegnò che stare ai fornelli doveva essere anche un piacere da coltivare

Gode di un primato: essere stata la prima food writer italiana. Un nome tende a mettere d'accordo tutti: Ada Boni. È stata una figura non convenzionale. Una grande gourmet ma anche una influencer ante litteram, divulgatrice dei veri segreti della cucina. Ha incarnato, senza tanti giri di parole, quella figura oggi considerata particolarmente moderna della donna che ama cucinare per passione e non per costrizione. Un po' come Julia Child, Ada Boni ha raccontato la società contemporanea attraverso le sue ricette, ben consapevole dell'impatto della sua scrittura sui lettori. Il suo libro più famoso è *Il talismano della felicità* ed è considerato ancora oggi uno dei più puntuali e precisi tra i testi di cucina. Una sorta di bibbia con dettagliate descrizioni su come fare la frittura perfetta, preparare le confetture rispettando norme igieniche precise, creare torte soffici di pan di Spagna superlativo. Resta un grande interrogativo: come fece una donna nata alla fine del 19esimo secolo, epoca in cui le donne cuoche o scrittrici di cucina non erano considerate minimamente, a diventare così determinante nella vita di migliaia di cuoche casalinghe? La biografia di Ada Boni inizia a Roma nel 1881 in via Ripetta, in una casa poco distante dalla via del Corso dove il padre Alfredo Giaquinto e la madre hanno un negozio di stoffe e merletti di grande successo. Una famiglia benestante con tre figli (Ada, Ethel e Marcello) tutti avviati a studi adatti al genere: professionali per le donne, la laurea per gli uomini. Ma nel tempo libero sviluppano tutte le loro passioni trasversali. La particolare inclinazione di Ada alla cucina si rivela ad appena

Crediti: bicchiere Carl Rotter, tovagliette Chemin1991, piatti Kose, tovaglioli Society Limonta, bracciale e orecchini Iosselliani, total look Marina Rinaldi, make up and hair Maddalena De Vito, location «Ceresio7» e «Marìencò» (Milano)

dieci anni, quando già si diverte a inventare ricette ai fornelli. A intuire però le capacità della bambina è lo zio Adolfo Giaquinto, famoso cuoco e direttore de *Il Messaggero della cucina*, fondato nel 1903 e tra i primi verticali sulla cucina d'Italia. Raffinato studioso delle tecniche culinarie, giornalista e poeta, Giaquinto instrada Ada verso l'amore per il cibo.

Ma oltre alla cucina lei scopre ben presto l'amore con Enrico Boni, figlio degli orafi che hanno la bottega di gioielleria accanto al negozio di famiglia, di cinque anni più grande. Boni non è solo orafo di tradizione ereditata, ma anche scultore, pittore, fotografo, critico, melomane, scrittore, profondo appassionato di cucina e gastronomia, e amico personale del cuoco francese che inventò l'haute cuisine Auguste Escoffier. I due si innamorano subito e si fidanzano quando lei ha appena 12 anni. Si sposano giovanissimi intorno al 1900. Vivono a Roma nel Palazzo Odescalchi, di proprietà della famiglia di lui. Ada Boni vizia il marito, palato esigente, con raffinati manicaretti. Le nuove signore borghesi a quei tempi possono permettersi la cameriera ma non la cuoca: così Enrico suggerisce ad Ada di fondare una rivista di cucina dedicata a loro. Fu un'idea geniale. Nonostante la prima guerra mondiale in corso, nel febbraio 1915 debutta *Preziosa*, rivista su abbonamento: Ada Boni offre consigli e ricette portando sé stessa e la sua vita familiare come esempio. E sarà proprio alle sue lettrici che Ada Boni si rivolgerà nell'editoriale del gennaio 1935, quando un cancro ai polmoni si porta via Enrico Boni. Dieci anni prima, nel 1925, la coppia ha avuto l'ennesima intuizione di successo: il libro *Il talismano della felicità*. Va alle stampe grazie al contributo di 500 lettrici. Nella prima edizione sono presenti 882 ricette: Ada Boni ci lavora tre anni riassumendo le sue conoscenze dietro i fornelli. Per lei cucinare non è solo un dovere di brava madre e moglie (visione fascista), ma è anche un piacere da scoprire e coltivare: «È la più gaia delle arti». Negli anni le ricette si sono adeguate ai frigoriferi, diventando il regalo di nozze perfetto o un'eredità da tramandare di madre in figlia. Poco tempo dopo è sempre lei ad avviare la codifica della cucina regionale italiana con il libro *La Cucina Romana*. E poi collabora con radio e giornali e fonda una scuola di cucina per signore. Dopo la sua morte, nel 1973 a Roma a 92 anni, la sua eredità continua. Per ricordare a tutti che un pezzetto di felicità si trova, sempre, nella buona cucina.

SPAGHETTI ALL'AMATRICIANA

INGREDIENTI

Per 5 persone: ***500 g*** *di spaghetti,* ***125 g*** *di guanciale di Amatrice, un cucchiaio di strutto, mezza cipolla,* ***6*** *o* ***7*** *pomodori San Marzano,* ***100 g*** *di pecorino di Amatrice grattugiato,* ***q.b.*** *di sale,* ***q.b.*** *di pepe.*

«Bianca» e «rossa»: due sono le versioni della salsa all'amatriciana. La prima, priva di pomodoro, è detta anche «Gricia», l'altra invece è con pomodoro. Una preparazione pastorale che affonda le sue radici nella storia del versante amatriciano dei Monti della Laga. Per realizzare la «rossa», mettete in una padella rigorosamente di ferro il guanciale, senza cotica, «tritato» (e non tagliato a pezzetti) in proporzione di un quarto rispetto alla pasta, con la cipolla sminuzzata e una cucchiaiata di strutto. Quando sarà ben rosolato, ma non troppo, unite i pomodori spellati, tagliati e privi dei semi. Aggiustate di sale — senza esagerare ché il guanciale è alquanto salato —, mescolate e conducete la cottura a fuoco brillante per pochi minuti fino a che il pomodoro sarà cotto ma non sfatto. Lessate intanto la pasta, al dente, in abbondante acqua leggermente salata. Scolatela e conditela con la salsa e il pecorino di Amatrice grattugiato. Rigirate e aggiungete, a piacere, altro pepe e pecorino in abbondanza.

DISPENSA

a cura di **Benedetta Moro**

RESISTENTE

Black Sheep è la collezione di cinque grattugie dell'azienda Usa Microplane, la prima con rivestimento in PVD, un materiale resistente, atossico e anallergico. Grattugiano mantenendo inalterati aromi e proprietà organolettiche

FRESCO

Con profumi di agrumi e frutti bianchi, esaltati anche da note iodate che conferiscono freschezza, l'Ultra Brut della Maison Laurent-Perrier si sposa con un menu estivo, un Parmigiano giovane o un prosciutto pata negra

INTENSE

Amleto, Guglielmo e Cordelia sono le tre birre di Zerocinquanta.Tutte non filtrate e prodotte in Italia, sono bottiglie dal gusto intenso (Lager, Bock e Ipa) come i personaggi di shakespeariana memoria da cui prendono il nome

PER L'APERITIVO

La Musina è un Lugana DOC coltivato sulla riva sud-ovest del lago di Garda. Cento per cento Trebbiano di Lugana, lo produce la cantina Casa Sartori 1898. Il profumo floreale e di frutta a polpa bianca lo rende ideale per aperitivo, antipasti leggeri e piccoli piatti di pesce

Nato per conservare il latte d'estate, è un formaggio prodotto a Cipro che esiste almeno da un millennio. Come mangiarlo? Grigliato o fritto: così resta morbido dentro e croccante fuori

HALLOUMI

Documentato per la prima volta nel 1556, l'halloumi esiste forse da un millennio: veniva prodotto d'estate per conservare il latte

Essendo una denominazione protetta, solo l'halloumi di Cipro può essere etichettato e venduto in Ue con questo nome

L'halloumi deve la sua texture unica al processo produttivo: il latte di capra e pecora, addizionato di caglio, viene cotto due volte

Mangiare l'halloumi crudo? Tecnicamente si può fare, ma perché mai? Grigliato o fritto, resta morbido e con una deliziosa crosticina

Per smaltire la scorta di halloumi: grigliato a cubetti negli spiedini alternato alle verdure o come sostituto della feta in un'insalata greca

di **Sara Porro***
foto di Laura Spinelli, styling Stefania Aledi

Su WhatsApp, i pescatori con la mosca condividono fotografie che li ritraggono in posa con enormi lucci. Nelle chat di noi appassionati di ingredienti esoterici, invece, compaiono battute di pesca più urbane, ma altrettanto agguerrite: quando troviamo l'halloumi al supermercato — in alcune catene della GDO quasi esclusivamente durante la «settimana greca» — ne facciamo incetta e poi condividiamo immagini che mostrano sul nastro della cassa un intero espositore di halloumi (può durare in frigo fino a un anno intero). Dal principio: l'halloumi è un formaggio cipriota fatto tradizionalmente solo con latte di capra e di pecora; ma con l'aumento della produzione, che ha ormai raggiunto una scala industriale, è diventato piuttosto comune trovare anche latte vaccino — più economico e reperibile — tra gli ingredienti. Il suo sapore piacevolmente salato e la complessità aromatica del latte di capra e pecora spiegano una parte del suo successo, ma a renderlo così irresistibile è la sua consistenza: ha un alto punto di fusione, perciò si presta a essere grigliato o cotto in padella ad alta temperatura. Con questo metodo di cottura, l'esterno forma una deliziosa crosticina dorata e croccante, mentre l'interno rimane leggermente gommoso, una consistenza che — prendendoci qualche libertà con le sinestesie — ricorda uno scricchiolio.

La ricetta che segue, adattata da *Bon Appetit*, è una delle mie preferite: la dukkah croccante e il miele caldo e morbido creano ciò che gli chef nei primi anni Duemila chiamavano «gioco di consistenze» (una formula oggi diventata ormai vintage).

Halloumi con dukkah e miele

Tostate 30 grammi di arachidi al naturale in forno a 180° C per 10 minuti. Lasciate raffreddare, poi tritatele finemente. Aggiungete 2 cucchiai di semi di sesamo bianchi e uno di semi di sesamo neri, mescolate bene. In padella a fuoco medio tostate un cucchiaino di semi di coriandolo e uno di semi di cumino, mescolando spesso, per circa due minuti. Fate raffreddare. Macinate grossolanamente con mortaio e pestello e aggiungete alle arachidi insieme a un pizzico di pepe nero macinato: una miscela che in buona parte del Medio Oriente è nota con il nome di dukkah. Tagliate l'halloumi ricavando 12 triangolini. Tamponate bene con carta assorbente. Scaldate 60 ml di olio evo in padella e cuocete i triangoli di halloumi finché non diventano dorati, circa 2 minuti per lato. Trasferite su carta assorbente. In un piatto condite con 60 ml di miele, poi cospargete con la dukkah.

*Giornalista enogastronomica e di viaggi

DIGIUNO INTERMITTENTE: FUNZIONA DAVVERO?

ILLUSTRAZIONE DI ROBERTA RANIERI

Proposto spesso come rimedio miracoloso per perdere peso e gestire l'invecchiamento e l'infiammazione e, in generale, per migliorare la salute, il digiuno intermittente — la pratica in cui si alternano ore di digiuno a piccole finestre in cui mangiare — è di gran moda. Ma quali sono le evidenze scientifiche a nostra disposizione? Riguardo alla perdita di peso, uno studio ha dimostrato come il digiuno non presenti benefici aggiuntivi rispetto alla normale restrizione calorica. Questo perché ciò che conta per la gestione del peso è soprattutto il bilancio energetico: e cioè le calorie totali del giorno. La distribuzione dei pasti, invece, dal punto di vista puramente biochimico impatta in maniera relativa, ci aiuta solamente a tenere il giusto «ritmo». E gli effetti metabolici che ne derivano sono trascurabili per la maggior parte delle persone. Un altro studio evidenzia come il digiuno non abbia effetti sulla salute cardiometabolica di soggetti normopeso. E inoltre la più grande revisione sistematica sul tema (una raccolta di tutti gli studi pubblicati) ha mostrato come il digiuno non produca vantaggi significativi su cuore, infiammazione, gestione dell'appetito, consumo calorico, peso o grasso corporeo. Perché allora siamo così affascinati dal digiuno? Credo dipenda anche dal suo valore «spirituale». Lo associamo a pratiche religiose o filosofiche che gli attribuiscono valore. Inoltre potrebbe piacere per il potenziale stato di «chetosi» che a volte si raggiunge con il digiuno: per alcune persone corrisponde a uno stato di euforia e benessere (in altre no, anzi!). Diete e restrizioni, e ancora di più i digiuni, possono però contribuire a far insorgere disturbi dell'alimentazione in soggetti predisposti. Quindi possiamo provarlo, ma sempre sotto controllo medico. Per quanto mi riguarda, l'unico momento in cui mi capita di digiunare è quando d'estate vado nella solita spiaggia remota non servita da bar. Qui mi nutro solo di acqua, frutta e un'insalatona che io trovo iper-saziante e che mi basta fino all'ora di cena.

Insalatona d'estate

Scegliete la base di insalata che preferite (io preferisco il songino) e condite con olive nere, gamberetti, ceci lessati, cetrioli, pomodorini pachino, basilico, origano, olio evo e limone. Accompagnate con una striscia di focaccia pugliese.

*Medico dietologo e divulgatore scientifico

Dieta pesco-vegetariana: cereali integrali, ortaggi, frutta secca, poco pesce e legumi. Ma anche attività all'aria aperta, relazioni sociali e impegno per il bene comune. Lo stile di vita vincente delle 5 «zone blu» del mondo

di **Franco Berrino***
foto di Laura Spinelli
food styling Alessandra Avallone, styling Stefania Aledi

MANGIARE COME UN CENTENARIO

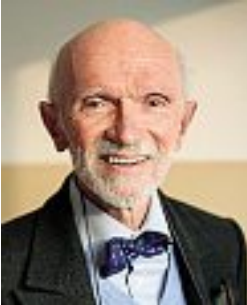
Nessuno ovviamente può garantirci che vivremo sani e attivi fino a cento anni, ma possiamo imparare molto dallo stile alimentare di chi quell'età l'ha raggiunta davvero. Ci sono, infatti, al mondo almeno cinque località dove la gente ha aspettative di vita eccezionalmente lunghe, spesso oltre il secolo. Sono le cosiddette «zone blu» del mondo, fra cui la Sardegna (in particolare l'Ogliastra), l'isola di Okinawa in Giappone, l'isola di Ikaria in Grecia, la comunità Avventista di Loma Linda in California e la penisola di Nicoya in Costa Rica.

Apparentemente le diete di queste cinque aree sono molto diverse l'una dall'altra, ma ciò che le accomuna tutte sono la semplicità, la sobrietà e, nelle abitudini delle persone più anziane, la mancanza di cibo industriale. I centenari della Sardegna hanno passato la loro vita in zone di montagna, dove coltivavano il loro cibo, il grano, l'orzo, le verdure, i fagioli, dove pascolavano le pecore e mangiavano il formaggio pecorino, ricco dei grassi omega-3 e delle sostanze antinfiammatorie delle erbe selvatiche, ma solo raramente la carne. I centenari di Loma Linda evitano tabacco, alcol, caffè e sono prevalentemente vegetariani. Gli studi epidemiologici sugli Avventisti confermano, inoltre, che, rispetto a chi mangia carne, i vegetariani e i vegani muoiono significativamente meno, ma i più protetti sono i cosiddetti pesco-vegetariani, cioè coloro che consumano prevalentemente cereali e verdure ma anche un po' di pesce. In Ikaria, Grecia, la gente segue una dieta tipicamente mediterranea, a base di cereali integrali, molta frutta, verdura, erbe selvatiche, latte di capra e anche vino, e poco cibo animale. I centenari di Okinawa ricavavano gran parte delle calorie dalla patata dolce, dal tofu, dalle verdure del loro orto (famoso il melone amaro), dal pesce e, solo occasionalmente, mangiavano maiale. I centenari di Nicoya, infine, seguono la dieta tipica del Centroamerica, con mais, fagioli e zucca (*las tres hermanas*). Ma non è solo il cibo che conta. Chi vive nelle zone blu del mondo ha solide relazioni familiari e sociali, conduce una vita prevalentemente all'aria aperta, ha un'intensa attività fisica nell'orto o nei campi, mentre l'impegno per il bene diffuso contribuisce a dare un senso alla propria vita.

Un alimento comune della dieta di queste zone sono i legumi (la soia a Okinawa, le fave in Sardegna, i ceci ad Ikaria, i fagioli neri a Nicoya...), i cereali integrali e la frutta secca (noci, mandorle, nocciole, pistacchi). I legumi, per la ricchezza di fibre, abbassano colesterolo e glicemia e hanno la proprietà di saziare molto, per cui si mangia meno. Nel Sud Italia li si mangiava tutti i giorni. Anche il consumo regolare di noci, nocciole e mandorle riduce la mortalità, ma il consumo di legumi è al primo posto. Un mastodontico lavoro statistico che ha considerato tutti gli studi su dieta e mortalità ha stimato che se, invece di una tipica dieta occidentale, adottiamo una dieta ricca di questi semi guadagniamo circa 11,5 anni di vita: 2,4 anni grazie ai legumi, 2,2 ai cereali, 1,9 alle noci, 1,8 anni grazie al minor consumo di salumi e altre carni lavorate o conservate e 1,8 grazie alla riduzione di carne rossa fresca.

Se cambiamo abitudini solo a 60 anni, guadagniamo comunque 8,4 anni di vita e se cambiamo solo a 80 anni ancora 3,4 anni. Non è mai troppo tardi, dunque, per cominciare a invertire il danno provocato dal cibo nocivo, in particolare dal cibo altamente processato e sovraccarico di zucchero, sale e grassi nocivi. Gli studi dell'Università di Harvard, che hanno controllato il cambiamento dei consumi alimentari nel corso di 12 anni delle infermiere e dei tecnici della sanità americani, hanno riscontrato una riduzione dell'8 per cento della mortalità in chi si è allontanato di più dalla dieta americana tipica.

Insomma, è sufficiente cambiare gradualmente, anche per abituare l'intestino al cambiamento: cominciamo togliendo salumi e bevande zuccherate e introducendo una manciatina di mandorle come aperitivo, un cucchiaio di legumi 3-4 volte a settimana, lo yogurt al posto del latte, poi togliamo il pane bianco e i dolciumi industriali, riduciamo la carne, impariamo i segreti della cucina dei cereali integrali e dei dolci senza zucchero e, infine, appassioniamoci al cambiamento (alimentare e non solo). Presto, molti esploratori del cambiamento non avranno più bisogno di medicine per il colesterolo, i trigliceridi, la glicemia, il mal di testa e i dolori articolari. E, se masticheranno bene e a lungo il loro cibo, eviteranno anche i fastidi della pancia gonfia.

*Franco Berrino, medico, già direttore del Dipartimento di medicina preventiva e predittiva dell'Istituto dei Tumori di Milano e fondatore dell'associazione La Grande Via (*Crediti foto: C&C Milano, Fischbacher, Jars Céramistes, Leaves Ceramics, Mepra, Zafferano*)

SAURO IMPERIALE AL FORNO

INGREDIENTI

***1** sauro imperiale oppure sgombro, palamita, orata o spigola, **2** spicchi d'aglio, **1** foglio di alga nori, **6\8** funghi freschi o secchi (shitake o porcini), **1** cucchiaio di farina di riso integrale, **q.b.** di brodo vegetale, **1** cucchiaino da tè di miso di riso, pepe nero, sale marino integrale, prezzemolo, olio evo, **1** mazzo di verdura a foglia verde, porro, daikon, carota, alga kombu, tamari o shoyu*

Ammollate 5 cm di alga kombu. In una teglia da forno disponete il pesce e inserite dentro nella sua pancia l'alga nori, l'aglio, il prezzemolo. Condite con olio, pepe e sale. Aggiungete un mestolo di brodo e infornate 20\35 minuti a 180°C. In una padella rosolate i funghi (precedentemente ammollati) con aglio, olio e prezzemolo, miso e pepe, aggiungete brodo e q.b. di farina di riso per formare una salsina. Spennellate un tegame di olio, adagiate sopra l'alga kombu e poi le verdure tagliate. Condite con tamari e spezie o aromi a piacere. Cuocete con coperchio a fiamma molto bassa per 20 minuti. Impiattate con la crema di funghi e le verdure.

(Ricetta di Francesca Maria Rapisarda, La Grande Via)

SCUOLA DI PASTICCERIA

È la versione dolce di una delle pietanze più diffuse nei grandi banchetti della storia. Scenografico come un capolavoro d'arte e con la calotta lavorata a merletto, si prepara nello stampo dalla forma «strozzata»

di **Francesco Pruneddu***

PASTICCIO DI ALBICOCCHE

Si dice che a tavola si prendano le decisioni più importanti. Deve essere stato così anche in passato, durante i banchetti voluti da signori, principi e imperatori, perché proprio in quelle occasioni sono state prese decisioni in grado di modificare lo scacchiere geopolitico europeo. Se le sorti di varie dinastie sono state nelle mani di quegli influenti detentori del potere accomodati a tavola, il cibo dal canto suo si è reso testimone e protagonista anche di banchetti che nel tempo avevano assunto la liturgia di vero e proprio spettacolo. Famosi quelli ferraresi voluti della famiglia d'Este, durante i quali gli invitati erano imbottiti di ogni tipo di vivanda e assistevano satolli anche a recite di commedie, intermezzi musicali e balli di chiusura, non senza ristorarsi con una «collatione» finale a base di frutta candita. E i pasticci? Indiscussi protagonisti, campeggiavano nel mezzo di una interminabile sequela di piatti. Hanno influito nella cultura conviviale dal Medioevo in poi a tal punto che gli autori dei più famosi trattati come Maestro Martino, Cristoforo di Messisbugo e Bartolomeo Scappi hanno provato a trasmetterci sia le ricette per realizzare sontuosi «pastelli» di pavone o cappone ma anche l'intramontabile moda dei pasticci vuoti dai quali spiccavano il volo piccoli uccelli. Trend che non ha raggiunto le nostre tavole ma all'epoca era uno dei tanti modi per ribadire che il fine della cucina rinascimentale, e ancor più della tavola barocca, era la meraviglia. I pasticci, insomma, erano attori principali del convivio e lo si evince da quelle fonti scritte in cui si trovano decine di ricette per prepararli nei modi più elaborati: a regnare sono senza dubbio quelli salati ma Bartolomeo Scappi, per esempio, ha trasmesso anche delle versioni dolci, come quelli a base di frutta e mostaccioli o purea di frutta mista e marzapane. La calotta di copertura doveva essere lavorata come un merletto e glassata col «naspro», o col «lustro», cioè una sorta di ghiaccia reale. Autentici capolavori anche gli stampi, la cui forma è classificata come «strozzata». A me piacciono molto gli esemplari di manifattura trentina, in rame, che risalgono al XVIII secolo.

Ingredienti

Per la pasta: 400 g di farina 00, 200 g di burro, 120 g di zucchero, 2 tuorli, 4 cucchiai d'acqua di rose, un pizzico di sale. Per il ripieno: 1,5 kg di albicocche, 10 mostaccioli, 4 cucchiai di zucchero. Per la glassa: 3 cucchiai di zucchero al velo, 2 cucchiai di acqua di rose o succo di limone. Stampo alto a cerniera, diametro 18 – 20 cm.

Preparazione

Versate la farina, lo zucchero e il burro in un recipiente. Stringete il burro riducendolo in piccoli pezzi e ottenete un impasto sabbioso. Mi raccomando di non scioglierlo sul fuoco, va invece plasmato assieme al resto dell'impasto. Aggiungete il sale, i cucchiai d'acqua di rose e i tuorli. Formate un panetto liscio, avvolgetelo nella pellicola e fatelo riposare in frigo per trenta minuti. Intanto dedicatevi alla frutta. Quindi aprite le albicocche, privatele del nocciolo e mettetene da parte mezzo chilo. Tagliate a tocchetti quelle rimanenti. Versatele in una grande ciotola e aggiungetevi i mostaccioli spezzettati. Potete sostituirli con altri dolci secchi non troppo grassi. Riprendete dal frigorifero il panetto una volta trascorsi i 30 minuti. Dividete la pasta in 3 parti, 2 grandi e una piccola. Stendete l'impasto e foderate con attenzione l'interno dello stampo. Lasciate che i lembi superiori siano più alti. Serviranno per la chiusura. Disponete sul fondo uno strato di mostaccioli e albicocche seguite da un cucchiaio di zucchero. Sistemate poi le albicocche tagliate a metà e copritele con una sfoglia di pasta. Poi ancora continuate nella stessa maniera: mostaccioli, albicocche e zucchero, fino a creare una cupola con le rimanenti albicocche tagliate a metà, col taglio rivolto verso l'interno. Coprite e sigillate il pasticcio con l'ultima sfoglia. Decorate con piccoli scarti d'impasto o utilizzate piccoli timbri per ottenere decorazioni più precise. Cuocete in forno a 180°C per 40 o 45 minuti. Nel frattempo sciogliete lo zucchero al velo con l'acqua di rose o il succo di limone. Spennellate con la glassa tutta la superficie del dolce e servitelo intero sul vostro... banchetto!

*Storico dell'arte, fotografo ed esperto di dolci vintage che racconta sul suo profilo Instagram @ch_checco. Il suo primo libro è *Dolci d'Italia* (Solferino, 2022)

«Una delle migliori zuppe di pesce del mondo». Parola di Maria Nencioli, autrice di una raccolta di piatti di mare da ogni dove

*Food writer e fotografa di origine nippo-australiana. Da anni vive con la famiglia vicino a Firenze

CACCIUCCO ALLA LIVORNESE

di **Emiko Davies***

«La pesca è davvero una cosa meravigliosa. E il pescatore è sempre un uomo geniale, uno che sa vivere, che conosce l'incanto dei flutti marini, delle scogliere assolate, delle acque scintillanti di mille barbagli». *Cacciucco: Così si Cucina il Pesce* di Maria Nencioli, pubblicato a Firenze nel 1959, è un piccolo libro legato, in carta colore del mare, che racconta ricette di pesce non solo delle coste italiane ma di tutto il mondo. Trovate ricette per baccalà all'uso ungherese (a strati con le cipolline bianche intere e riso) o la fish chowder canadese (una ricetta fornita dal ministro della pesca del Quebec), ma anche ricette dimenticate come la zuppa di tartarughe maremmana o musciame, la carne del delfino, compressa in forma salamino e seccata al sole. Ma sicuramente la ricetta del cacciucco («originato da un popolo essenzialmente buongustaio») è quella da provare perché, come spiega la scrittrice, «non è campanilismo affermare che il cacciucco alla livornese sia una delle migliori zuppe di pesce del mondo». La ricetta condivisa viene dalla «Trattoria Da Oscar» a Livorno, che esiste ancora oggi (anche se non più gestita da Oscar). Il cacciucco viene fatto in una casseruola grande abbastanza per la quantità di pesce sotto indicata. Potete usare altri pesci e crostacei non menzionati qui, come capponi, morene o totani.

Ingredienti

3 spicchi di aglio tritati, una manciata di prezzemolo tritato, 1 peperoncino fresco piccante tritato, 60 ml di olio d'oliva, 150 ml di vino rosso (Chianti), 800 g di polpa di pomodoro (passata o a pezzi), 1 calamaro pulito e tagliato ad anelli, 300 g di polipetti, 1 coda di palombo, 1 gallinella, 200 g di cicale di mare, 200 g di scampi piccoli, 300 g di filetti di triglie, dentice e orata, 300 g di cozze.

Preparazione

Fate soffriggere l'aglio, metà del prezzemolo e del peperoncino nell'olio d'oliva a fuoco medio. Quando l'aglio sarà leggermente dorato, aggiungete il vino rosso e fate evaporare per qualche minuto. Aggiungete il pomodoro con un bicchiere di acqua, salate (poco) e pepate e cuocete a fuoco basso per una ventina di minuti. Aggiungete in questo ordine: calamari e polipetti e coprite; dopo 20-30 minuti, cicale, palombo e gallinella (i pesci tagliati a tranci); dopo 15 minuti, scampi e filetti di pesce; dopo qualche minuto, infine, le cozze per gli ultimi 2 minuti. Aggiustate di sale. Spegnete il fuoco e tenete coperto il cacciucco mentre preparate il pane. Servite la zuppa con pane abbrustolito strusciato di aglio e altro prezzemolo.

TRE METE PER UNA FUGA DI COPPIA IN PUGLIA

La mia dolce metà e io abbiamo istituito una tradizione: concederci almeno un weekend all'anno senza figli. Una fuga romantica tanto rara quanto inebriante. La nostra meta preferita è in assoluto la Puglia, una regione che non finisce mai di stupirci, dove il senso dell'accoglienza è vivo e la bellezza è ovunque. Cerchiamo di evitare i posti mondani e affollati per rifugiarci in angoli defilati e raccolti, dove trovare silenzio e pace. Uno di quelli che amiamo di più è «La Peschiera», appena fuori Monopoli: un hotel di sole 13 camere ricavato all'interno di un'antica riserva di pesca, letteralmente a pelo d'acqua. Ogni camera ha un patio privato che si affaccia sul mare e la notte si dorme cullati dallo sciabordio delle onde. Romanticissima la terrazza del suo raffinato ristorante «Saleblu», che al calare del sole si tinge di rosso. Un altro posto magico è la «Masseria Cimino», a Savelletri, tra ulivi secolari e muretti a secco. Ci ha conquistati per la sua raffinatezza semplice, per la grazia con cui la natura qui diventa elemento decorativo e per il rispetto e la valorizzazione dei tesori del territorio, a partire dalla cucina. Qui si respira un'aria conviviale e l'atmosfera è easy: la cena, per esempio, è per tutti gli ospiti alla stessa ora ed è fatta di piatti locali, preparati da cuoche del posto, con materie prime della zona. Più rustica ma non meno affascinante la «Masseria Le Carrube», un'antica casa colonica risalente al XII secolo immersa nel silenzio, tra le colline e il mare, col bianco delle mura che spicca tra i cespugli di fichi d'india e i ciuffi di bouganville. Il suo ristorante offre un menu vegetariano con materie prime della tenuta stessa che rispettano la stagionalità e la piscina che domina gli ulivi. D'obbligo, quando si è da queste parti, andare a fare una passeggiata a Ostuni, che al tramonto diventa tutta rosa. Per un pranzo *pieds dans l'eau* il nostro posto del cuore è «Albachiara», un ristorante autentico dove mangiare ottimi cavatelli con le cozze e i ricci freschi, in un ambiente informale. E se si ha voglia di una giornata in spiaggia non c'è posto migliore del Coccaro Beach Club, una caletta privata dove ci si sente coccolati come principi. Qui ci si può concedere un trattamento di bellezza firmato Aveda o un aperitivo romantico al tramonto. Lo confesso: la nostra fuga romantica in Puglia la aspetto e la pregusto tutto l'anno.

*Blogger e autrice di *Moms about town*

Chi rispetta le buone tradizioni, ama.
E quando sceglie Il Campese 100% italiano, allevato all'aperto e senza uso di antibiotici, ama ancora di più.
Scopri tutta la linea Il Campese su amadori.it

GLI STILI E GLI ITINERARI

I PAESI DELLA BIRRA BELGIO

Primo di una serie che racconterà le zone del mondo in cui la birra contemporanea è nata e si è sviluppata, questo libro, firmato da Eugenio Signoroni e Luca Giaccone, è un invito alla scoperta del Paese, il Belgio, con la più grande varietà di birre prodotte al mondo. Oltre alla storia, la descrizione delle 50 birre fondamentali e 11 itinerari turistici con indirizzi utili (*Slow Food Editore, 280 pagine, 22,20 euro*)

THE PASSENGER

MEDITERRANEO

La storia. I suoi confini. Il dolce far niente. E poi, naturalmente, la cucina. L'ultimo volume di The Passenger, la collana di Iperborea dedicata ai luoghi del mondo, è una celebrazione del Mediterraneo. Senza ricercarne troppo la sua fuggevole identità, ma decantando piuttosto la sua grande varietà e soprattutto considerando la «mediterraneità» nient'altro che un sentimento. Il capitolo dedicato alla cucina e alla cultura gastronomica mediterranea, basata sul concetto del mangiare insieme, lo firma Rachel Roddy (*Iperborea, 192 pagine, 22 euro*)

A TAVOLA CON LE SORELLE

MONT SAINT-MICHEL

Un libro unico: è la raccolta di ricette della comunità di suore del monastero francese di Mont Saint-Michel, selezionate dalla food designer Laurence du Tilly. Tutti piatti organizzati in base alle stagioni, come avviene nella dispensa delle suore di Gerusalemme che cucinano per la comunità e per gli ospiti dell'abbazia. Un tuffo nel passato (*L'ippocampo, 240 pagine, 25 euro*)

MANGA

UNA BISTECCA NELLA SHITAMACHI

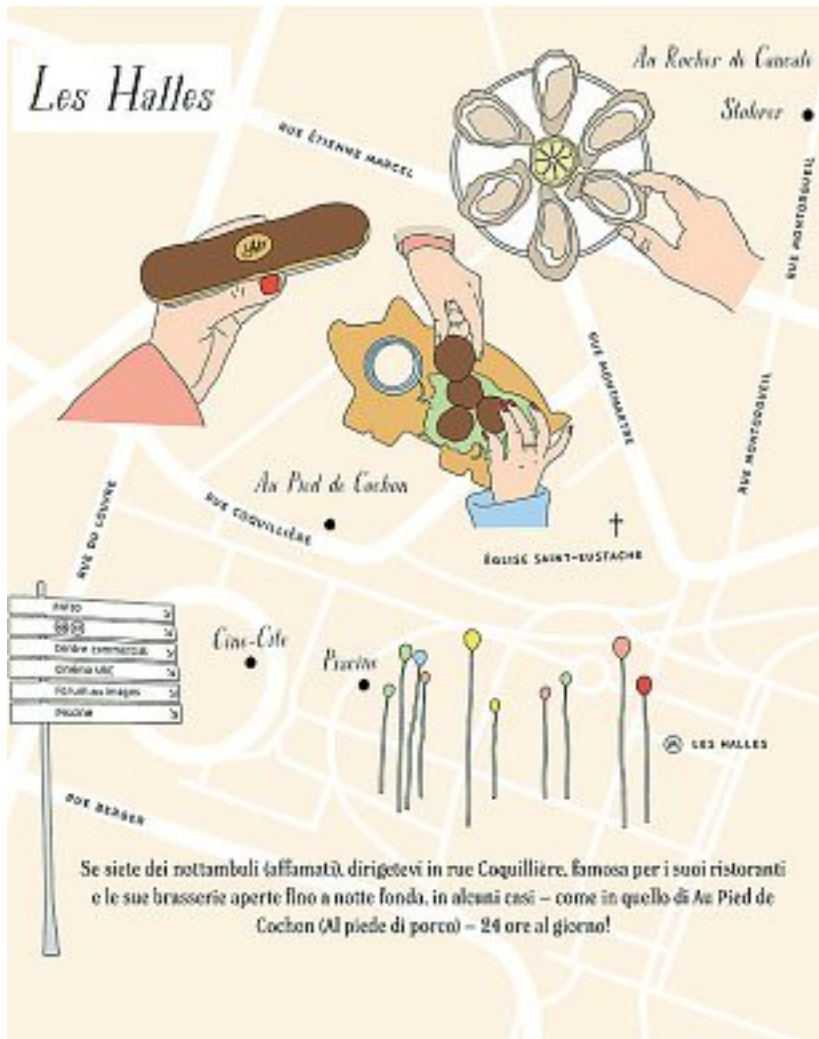
Premiatissimo autore di manga, l'illustratore Jiro Taniguchi (pubblicato in Italia da Rizzoli Lizard, Coconino e Panini Comics) è ora in libreria con un nuovo manga, scritto da Yoko Hiramatsu e dedicato alla cultura culinaria nipponica, raccontata lungo un viaggio itinerante attraverso il Giappone. Tra izakaya perdute e graziosi ristoranti, alla ricerca della vera essenza della cucina orientale (*Panini Comics, 217 pagine, 19,90 euro*)

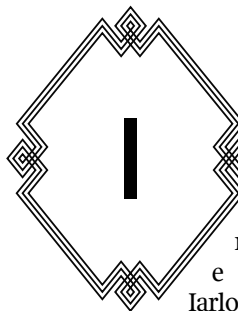
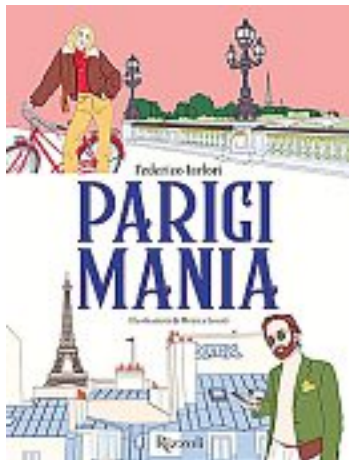
PER CASA

VIETNAMEASY

Per viaggiare con la mente. E con il palato (ovviamente). Nel suo nuovo ricettario, Uyen Luu racconta l'essenza della cucina vietnamita che si trova tra la capacità di arrangiarsi con quello che c'è, adattandosi ai cibi disponibili e di stagione, e una leggerezza insospettabile, data dalla scarsa quantità di grassi e dal largo utilizzo di prodotti vegetali. Ecco, allora, ricette ricche di erbe fresche, molte zuppe delicate, verdure grigliate da servire con il riso, l'alimento più diffuso in Vietnam, o i caratteristici tagliolini (*Guido Tommasi Editore, 224 pagine, 35 euro*).

Tra ossessioni (l'«apéro» e il brunch della «dimanche»), tipi umani e indirizzi da provare, una guida illustrata per scoprire il vero spirito della capitale più elettrizzante del mondo

Federico Iarlori con le illustrazioni di Monica Lovati, *Parigimania*, (Rizzoli, 224 pagine, 22 euro)

PARIGI MANIA (ANCHE A TAVOLA)

di **Isabella Fantigrossi**

Il giornalista Alphonse Karr scrisse che «il vero parigino non ama Parigi, ma non può vivere altrove». Aveva ragione, racconta il giornalista, editor e traduttore (quasi) parigino Federico Iarlori. «Chi ci vive sa bene che la sua città è grigia, immoralmente costosa, caotica, inquinata, alienante e snob, ma sa anche che, molto probabilmente, non la lascerà mai. Allo stesso modo chi, come me ci ha vissuto e poi si è trasferito in provincia, sa che, per dirla con Hemingway, "per il resto della sua vita, ovunque andrà, Parigi sarà con lui". Perché Parigi è molto più di una città, è un'idea. Un'idea di libertà e di stile, di creatività e di rivolta». Un universo a sé stante in cui mille anime diverse sono costrette a convivere una accanto all'altra: la Parigi monarchica e quella sessantottina, la Parigi romantica e quella notturna e trasgressiva, la Parigi dell'Haute Couture e quella dei mercatini dell'usato, la Parigi bohemiènne e quella avveniristica e iper-moderna, la Parigi aristocratica e quella popolare. Una coabitazione forzata capace di generare proprio quel caos che rende Parigi così unica ed elettrizzante. Ma è proprio per questo che, racconta Iarlori, abruzzese di nascita, cresciuto a Roma, da quasi 13 anni in Francia, per capire Parigi diventa utilissimo sapere dove vogliamo posare lo sguardo. Su un tavolino di un bistrot lungo le rive della Senna o in una *cave à jazz*. Ecco allora questa nuova guida illustrata (con i disegni di Monica Lovati, graphic designer, art director e fondatrice dello studio che porta il suo nome e che dal 2010 si occupa di comunicazione visiva, già illustratrice di *New York Mania*) per orientarsi a Parigi tra arrondissement (a ovest, nel XVI, ci sono i più ricchi. Il più antico? Il V. Il più festaiolo? L'XI.), tipi umani (il rivoluzionario, il *bobo*, il borghese bohémien, e il *bomeur*, il borghese *chômeur*, disoccupato), ossessioni (l'*apéro* e il brunch della *dimanche*) e consigli. Su itinerari, mezzi di trasporto, usanze, indirizzi e, naturalmente, cucina. Per dire, il caffè. Quello alla francese è una via di mezzo tra il nostro espresso e il lungo americano: si beve nella tazzina ma riempita fino all'orlo. Le brasserie: qui si viene per ordinare la *choucroute garnie* o la *blanquette de veau*. Al bistrot, invece, croque-monsiuer , quiche lorraine o omelette. I mercati alimentari? Il più economico (ma non per agorafobici) è quello sotto il viadotto della metro di Barbès-Rochechouart. Il più bio (ma non economico...) è il Marché des Batignolles. Se poi volete visitare il tempio del cibo francese-spettacolo, fate un salto a Le Douze.

SPECIALE/THE PLACE TO BE

Via Buddeu, San Pantaleo (Sassari)

SAN PANTALEO (SASSARI)

PETRA SEGRETA

Il Petra Segreta Resort & Spa si trova sulle colline del borgo di San Pantaleo, in Costa Smeralda, fatto di poche camere vista mare. Dietro questa realtà c'è Rosella Marchese, architetto che si dedica anche alla preparazione quotidiana delle composizioni floreali per gli ospiti. E poi Luigi Bergeretto, ex medico, oggi chef alla guida dei ristoranti dell'hotel, curati con Enrico Bartolini: «Il Fuoco Sacro», una stella Michelin, e «Osteria del Mirto» (più casual). Quest'ultimo dal 2023 si espande nella terrazza sul tetto con un menu che è il mix tra gli stili dei due locali. Per il benessere fisico e mentale: una capanna balinese per trattamenti, thermarium, piscina e molto altro. *(b.m.)*

Regione Quartino, 6 Calamandrana (Asti)

CALAMANDRANA (ASTI)

ALMARANTO

Piscina riscaldata (d'inverno) con vista sui vigneti, zona fitness, due ristoranti improntati sugli ingredienti locali («Adagio», in un cascinale piemontese di fine Settecento, e «Anima», bistrot adatto anche per l'aperitivo) e una scuola di cucina per imparare le tradizioni gastronomiche e per mangiare bene. Tutto questo è il Relais Amaranto, al centro del Monferrato, patria del vino assieme al resto delle Langhe (da degustare in loco assieme ad altre etichette). Un boutique hotel che offre 24 camere con mobili su misura e pezzi di antiquariato, di cui quattro suite nate per andare incontro agli ospiti più esigenti. *(b.m.)*

Dimora storica e «chalet dei desideri», ha le camere arredate con pezzi d'antiquariato e opere d'arte della famiglia Garin All'interno la spa con la piscina più vicina al Monte Bianco

AUBERGE DE LA MAISON

di **Angela Frenda**

Gli alberghi perfetti sono fatti di particolari. E di persone. La prova è Auberge de La Maison, gioiello dell'hôtellerie nel cuore di Entrèves, la più caratteristica delle frazioni di Courmayeur. Una dimora storica in pietra e legno in cui si respira tutto il fascino della tradizione alpina sin dall'ingresso nella hall, quando sarete accolti dai sorrisi sinceri del ricevimento. E i sorrisi, come la gentilezza sincera di chi ama far star bene gli altri, vi accompagneranno per tutto il vostro soggiorno. Qualcosa di davvero raro e prezioso.

Al vostro ingresso i divani colorati, il profumo di legno invecchiato, le stampe d'epoca alle pareti e le collezioni d'arte della famiglia: antichi mobili montanari, sculture in legno, quadri, stampe, statuette in ceramica Lenci, antichi giochi in legno, colorati vasi colmi di fiori freschi, profumate composizioni di fiori secchi... Intimi e confortevoli, Le Petit Abri e Lo Chalet sono i salotti di questo elegante albergo di montagna dove tutto vi parlerà di casa. L'Auberge de La Maison è un simbolo per Courmayeur: Alessandra Garin, terza generazione di ospitalità, titolare dal 2004, ha preso le redini dell'attività di famiglia e ne ha fatto un gioiello di bellezza. Qui la tradizione dell'accoglienza, la cura e la qualità dei dettagli, la condivisione delle tradizioni rendono questo luogo la dimora alpina dell'ospite. A 1.300 metri. Ai piedi del Monte Bianco sul cui si affaccia offrendo una vista spettacolare. Fra le vie che si snodano tra le tipiche case in pietra e legno di Entrèves, il secolare villaggio di Courmayeur, l'hotel è un luogo strategico da cui raggiungere le principali attrazioni alpine. Ma è anche un luogo dove fermarsi e godere della natura. Questo grazie a una privilegiata posizione che consente di ammirare uno spettacolo naturale e paesaggistico unico al mondo.

Ogni dettaglio, ogni piccola cosa, è il frutto di un progetto. E dell'idea di accoglienza che Alessandra Garin, assieme al marito Filippo Valdata, ha dell'ospitalità. Una struttura gestita con amore e passione. E quando lei racconta l'idea che persegue nel governare l'azienda di famiglia trasmette tutta l'emozione e la dolcezza che la contraddistinguono. Un lavoro fatto di attenzione al cliente, ai nuovi progetti, al restyling delle camere, ai materiali selezionati. Anche gli amici a quattro zampe troveranno il loro kit di benvenuto da parte di Ginepro, il barboncino di casa. Tutto, in questo luogo, deve essere perfetto o quasi. Lusso vero, fatto di qualità sostanziale e non formale. Le trentatré camere dell'Auberge de La Maison sono diverse una dall'altra e si distinguono per la cura degli arredi, l'unicità dei particolari e la ricerca del comfort. Alcune hanno un tono romantico, altre sono caratteriz-

Strada Regionale 45, 16, Champoluc (Aosta)

CHAMPOLUC (AOSTA)

AETHOS MONTEROSA

Nella Valle d'Ayas, non distante da Champoluc, alle pendici del Monte Rosa, tra scenari pittoreschi di boschi, pareti rocciose e fiumi dove praticare diverse attività sportive, ecco l'Aethos Monterosa, boutique hotel aperto dal 2018 che quest'anno ha cambiato proprietà, diventando parte del gruppo Aethos Hotel. Realizzato in legno, metallo e differenti tipologie di pietra, comprende 30 suite, costruite su due piani. E poi una parete per arrampicata e una per ice climbing. Nella spa, divisa tra esterno e interno, si trova anche una piscina semi-olimpionica. Due i ristoranti: il «Summit», per un pasto informale, e il «1568», accessibile la sera con piatti della cucina alpina rivisitata. *(b.m.)*

Via Dell'Amore, 2 Furore (Salerno)

FURORE (SALERNO)

FURORE GRAND HOTEL

A sei chilometri da Amalfi, all'altezza di Furore, paesino celebre per il suo fiordo, ecco Furore Grand Hotel, nuovissimo albergo di lusso della famiglia Irollo de Lutiis (già attiva nel mercato dell'ospitalità) che aprirà il 25 luglio. Circondato a 360° dal mare, colpisce innanzitutto per la piscina (la prima di tre) a picco sul Mediterraneo. In totale sono 35 le stanze, quasi tutte suite, di cui 12 con piscina privata. C'è anche la spa con uno spazio esterno di mille metri quadrati. Mille sono anche i metri quadrati del giardino di una villa con due suite e una zona relax a uso esclusivo. I ristoranti: «Bluh Furore» (fine dining aperto solo a cena) e «Aquarasa», curati dallo chef stellato Enrico Bartolini. *(b.m.)*

Al centro, il salottino zona relax «Le Petit Abri» (il piccolo rifugio). Qui sotto, il giardino all'entrata dell'hotel; sotto lo chef Nicola Ricciardi. A sinistra un piatto, la titolare Alessandra Garin e una delle camere

zate dalla presenza di una tipica stufa-camino in ceramica maiolica, altre ancora dall'ampio soppalco in legno. Il panorama è uno dei plus di questo hotel: da ogni finestra e balcone si può ammirare il prato e la vallata di Courmayeur, il massiccio del Monte Bianco, il ghiacciaio della Brenva. Potrete decidere di rilassarvi o fare un aperitivo sull'erba, prendere il sole o pranzare all'aperto.

Il benessere si chiama Maison de l'eau. La struttura originale è dotata di un'area benessere e di una accogliente piscina riscaldata che si sviluppa sia all'interno sia all'esterno dell'hotel. Musica delicata in sottofondo ed essenze montane accolgono gli ospiti, confortevoli lettini, tessuti naturali, prodotti HöbePergh, sauna, bagno turco, piscina con cascata alpina, crioterapia oltre alle esperienze multisensoriali della personal spa Refuge du Mont-Blanc con biosauna al fieno, idromassaggio e giacigli di fiori ed erbe di montagna. Imperdibile il massaggio ai burri alpini: 50 minuti di trattamento equilibrante, una manualità fluida e armonica eseguita su corpo e viso. Grazie alle preziose proprietà nutrienti dei burri di montagna viene restituita alla pelle del corpo la sua naturale elasticità e un profondo benessere.

Ma la vera scoperta di questo albergo è la ristorazione. Il Bar e il Ristorante «L'Aubergine» con 80 coperti, aperti anche agli ospiti esterni, sono un esempio della ricercatezza con cui la famiglia Garin caratterizza tutti i servizi di ospitalità. In un'incantevole sala con vista sul Monte Bianco, il ristorante utilizza materie prime di altissima qualità, con un occhio al territorio. Una cucina di altissimo livello, davvero rara nell'offerta alberghiera. Merito dell'executive chef Nicola Ricciardi, che cura ogni aspetto, dalla colazione alla cena. Cresciuto alla scuola di Giancarlo Perbellini, sa davvero far divertire il cliente con una cucina che non è mai banale e scontata. Piatti come il lombo di vitello panato alla provenzale, il risotto di montagna o la battuta di Fassona piemontese con crudaiola di champignon meritano una menzione speciale. Per non parlare dei dolci. Sia quelli del mattino che quelli della sera. Eccezionale, fra gli altri, la tarte Tatin realizzata in una versione da applauso. Stiamo parlando di qualcosa che vale davvero il viaggio. Così come vale fare un salto all'altro ristorante di famiglia, il «Cadran Solaire», in centro a Courmayeur. E avere la sensazione di una vacanza quasi perfetta.

PAPIER
Per arredare la vostra casa in montagna. Tessuti, antiquariato, mobili e arredi su misura *(via Roma, 128)*

PANIZZI
Quella di Marcello è un'azienda che esiste dal 1968. Cinquanta vacche gli garantiscono latte tutto l'anno che trasforma in yogurt e formaggi *(via Circonvallazione, 41)*

«CADRAN SOLAIRE»
Un susseguirsi di stanze in stile alpino fatte di legni, pietra e storie antiche *(in foto)*. Da provare gli gnocchi estivi e il risotto dei prati *(via Roma, 122)*

CATELIER
Spazio espositivo e laboratorio di Caterina Caramello, interior stylist appassionata di mercatini *(viale Monte Bianco, 39)*

«LA CLOTZE»
Tutti i piatti sono fatti in casa. I nipoti di nonna Clara ripropongono la loro idea di cucina tradizionale in chiave moderna *(Località Planpincieux, 21)*

AZIENDA AGRICOLA QUINSON
Oltre alla Fontina, ce n'è per tutti i gusti: dalla Petit Saint Bernard al Barmettes che si può anche gustare crudo *(Frazione La Ruine, 101, Morgex)*

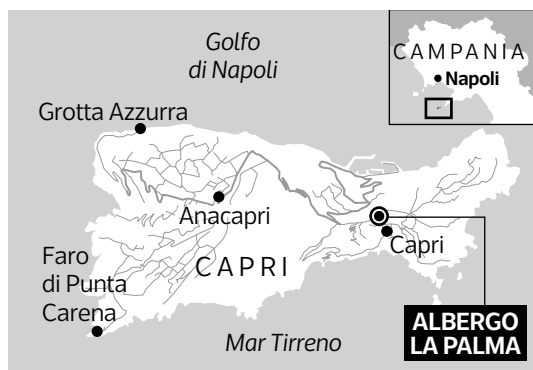
«BAITA ERMITAGE»
Bello pranzare in terrazza al cospetto della Catena del Bianco sia d'estate che d'inverno. C'è anche il Privé con un solo tavolo *(Località Ermitage, 7)*

«LA CHAUMIÈRE»
Per mangiare sulle piste. Al Bistrot per una pausa veloce; al Gourmet per degustare la gastronomia valdostana *(Località Planchecrouit, 15)*

CAFÉ QUINSON
In un'antica casa del 1600 incastonata nell'antico borgo di Morgex *(Piazza Principe Tomaso, 10, Morgex)*

4810
La famiglia Grivel vive per la montagna e conosce bene le esigenze di chi la frequenta. Per questo hanno creato una serie di spazi: shopping, rental, outlet e anche food *(via Des Forges, 3)*.

Qui sopra, il salottino di una suite e la sala del ristorante «Gennaro's». Al centro, una visione dell'hotel dall'alto

LA PALMA

Aperto nel 1822, l'albergo più antico di Capri oggi inaugura dopo un lungo restauro. Verde e turchese i colori dominanti. In cucina Gennaro Esposito

di **Benedetta Moro**

Anche solo per il piacere di conversare, il notaio Giuseppe Pagano, uomo generoso e colto, amava riunire nella sua enorme casa di Capri poeti, scrittori, architetti, pittori e musicisti. Furono questi i primi ospiti di quella che si trasformò nel 1822 in Locanda Pagano, l'albergo più antico dell'isola nel golfo di Napoli. In cambio della squisita accoglienza, tutti mostravano la propria gratitudine disegnando le pareti, scrivendo poesie, cantando e suonando. Oggi, quella gigantesca villa bianca — che in una cartolina d'epoca appare molto simile a quella del XIX secolo e riconoscibile soprattutto dalle tante e grandi finestre ad arco — è diventata l'Hotel La Palma. Un lussuoso albergo abbracciato da una vegetazione abbondante ma sobria, che ha aperto i battenti da poco più di un mese dopo un lungo restauro. In via Vittorio Emanuele, a pochi passi dalla celebre Piazzetta (piazza Umberto I), è di proprietà di Reuben Brothers, leader nel private equity, e rappresenta il primo hotel in Italia di Oetker Collection, il gruppo tedesco di cui fanno parte tenute e ville dall'Europa al Brasile.

Qui sopra, una pausa caffè con mignon di pasticceria. Sotto, lo chef Gennaro Esposito

Una delle prime trasformazioni fortemente voluta da padroni di casa e addetti ai lavori ha coinvolto le stanze: il numero è stato ridotto da 80 a 50 unità, di cui 18 suite, ciascuna completa di balcone o terrazza privati. L'affaccio guarda l'orrizonte: principalmente Capri e i suoi tetti. E, ancora prima, la vista in alcuni casi cade sulla piscina, sospesa su un'imponente terrazza. Attorno, le chaise longue, che riportano l'ospite indietro nel tempo: allo stile della Dolce Vita. È infatti alle atmosfere di felliniana memoria, caratterizzanti gli anni '50 dell'isola, che ha strizzato l'occhio Francis Sultana, il designer di fama internazionale a cui è stato affidato il progetto di interior design. Ha progettato ogni aspetto, dai rubinetti dei bagni alle sedie da pranzo e mantenuto gli spazi aperti e luminosi grazie all'architettura e ai colori blu mediterraneo, verde e turchese. E, forse perché memore dei disegni sulle pareti degli artisti di Locanda Pagano, ha lasciato campo libero alla creatività di alcuni artigiani: ad esempio sul soffitto della lobby spiccano gli affreschi del maestro Roberto Ruspoli mentre nelle camere le opere della fotografa Luisa Lambri.

In un luogo così curato e ricco di dettagli non poteva mancare una parte altrettanto articolata dedicata alla cucina italiana. A curarla, uno chef d'eccezione, Gennaro Esposito, che da 23 anni guida «Torre del Saracino», due stelle Michelin a Vico Equense (Napoli). Si scopre dunque «Gennaro's», un ristorante e un bar, quest'ultimo aperto da colazione a cena, con una carta in cui si passa dal dolce, grazie alle creazioni del pastry chef Carmine Di Donna, al salato con l'executive chef Giovanni Bavuso, alla lista cocktail (di almeno dieci pagine). Altro centro d'attrazione è «Bianca», ristorante e bar sul tetto dell'hotel con una vista senza eguali. L'Hotel La Palma offre anche un bar vicino alla piscina, «l'Aqua Bar & Pool», dove gustare deliziosi drink artigianali e snack leggeri. A pochi minuti d'auto, a Marina Piccola, si trova il bellissimo beach club de La Palma, Da Gioia, che dispone di 42 lettini e un'area privata che accoglie fino a otto persone con vista sui Faraglioni. E di un menu che pone l'accento su prodotti freschi e di provenienza locale, la base di grandi classici come la parmigiana e la pasta con l'aragosta. Relax è trovare questa scelta culinaria d'eccellenza ma anche ritirarsi a La Palma Spa, l'area benessere dell'hotel con sale trattamenti, sauna, docce sensoriali e molto altro, tra cui la palestra. Dunque benvenuti all'Hotel La Palma, un rifugio nel Mediterraneo che investe il benessere dell'ospite dalla mattina a tarda notte.

LE 5 TAPPE IMPERDIBILI A CAPRI

a cura di **Angelica Carrara**

LABORATORIO CAPRI
L'evoluzione dell'antica Sartoria Gigino. Accessori e abbigliamento gusto anni Cinquanta. È famosa la loro stampa cartolina (*via Ignazio Cerio, 6*)

«LE GROTTELLE»
Un ristorante scavato nella roccia con terrazza affacciata sul mare (*Via Arco Naturale, 13*)

DA COSTANZO
Per un paio di classici capresi (sandali) fatti a mano e su misura (*via Roma 49*)

GRAZIA E MARICA VOZZA
Un piccolo studio, un atelier del gioiello artigianale con tutta l'energia delle pietre, il calore dell'oro giallo, la forza dell'ebano e dell'argento brunito (*via Fuorlovado, 38*)

ECO CAPRI
Le opere di Letizia Cerio prendono vita in oggetti che raccontano lo stile caprese, l'amore per il bello, i colori e le fantasie (*via Fuorlovado, 14*)

Cappello del Prete di Latte, Riccio di Mare, Tuorlo e Tartufo

IL RISTORANTE GOURMET DI VILLA ABBONDANZI RESORT

Immersione di gusto e sensazioni uniche,

in una location di rara bellezza

Nei pressi del parco secolare sorge Villa Abbondanzi Resort, oggi sede del nuovo ristorante *fine dining* Il Fenicottero Rosa Gourmet, nonché di cinque splendide Superior Suite affrescate e dotate di tutti i comfort.
Il ristorante vi accoglie all'interno della villa ottocentesca, nella grande sala con doppia vista sul parco dove negli anni '50 Mary e Roberto Bucci amavano ospitare numerosi amici.

Un antico camino in marmo, oggetti esotici, libri e quadri alle pareti, creano un'atmosfera eclettica, viva testimonianza della grande ospitalità e della passione per i viaggi, l'arte e la cultura che tuttora anima lo spirito della famiglia Bucci. Nella bella stagione il dehor estivo del ristorante, con vista sul parco, è la cornice ideale per una cena sotto le stelle.

Alessandro Giraldi nell'Orto-Giardino di Villa Abbondanzi Resort

Passeggiando per Villa Abbondanzi, si comprende come il ristorante Il Fenicottero Rosa riesca ad omaggiare l'incontro visivo, uno stupore, nel vedere, a pochi metri dalla porta d'ingresso del locale un folto numero di fenicotteri e l'orto-giardino di quasi mille metri quadri, dal quale l'Executive Chef Alessandro Giraldi raccoglie le proprie erbe aromatiche, verdure, frutta e legumi che impiega durante l'anno. La sua, è una cucina multisensoriale e molto riconoscibile, data da tre elementi: composizione, memoria e uso dosato del vegetale. La prima è energia e inventiva, che cristallizzano i sapori, il secondo è legato alle radici, essendo Giraldi originario di Brisighella, mentre il terzo è un'eredità dell'esperienza presso il Noma di Copenaghen.

"La nostra è una cucina di sperimentazione e ricerca dove cerchiamo di alternare prodotti di nicchia a prodotti poveri combinati in maniera tale che risultino inaspettati come sapore."

ALESSANDRO GIRALDI, EXECUTIVE CHEF

In una Romagna così esposta alla concentrazione dei sapori, si propone un mix di libertà e consapevolezza, con una tecnica rigorosa nel rivisitare una tradizione senza per forza mancarle di rispetto. Ottimi esempi la Melanzana con aglio nero, capperi d'erba cipollina e sambuco e il signature dish, Cappello del prete di latte, riccio di mare, tuorlo e tartufo, piatto che mette al centro tutti gli ingredienti, per svilupparli in nuovi e sorprendenti sapori.

Villa Abbondanzi Resort vi attende per un viaggio culinario indimenticabile.

Dal 2020, Villa Abbondanzi Resort fa parte della Community di Les Collectionneurs, presieduta dal pluristellato Chef Alain Ducasse e dal 2022, Il Fenicottero Rosa Gourmet si fregia del riconoscimento di "Table Remarquable", assegnato alle migliori tavole gastronomiche appartenenti alla Community di Les Collectionneurs. Nel 2023 il ristorante è stato selezionato nella Guida MICHELIN 2023.

www.villa-abbondanzi.com

Tinte neutre, forme essenziali e acciaio: il luogo deputato ai fornelli è un corridoio minimal tra zona giorno e sala da pranzo. L'astuzia? I mobili bassi e una grande vetrata. Per guadagnare ancora più luce

INSTAGRAM SCOUTING

di **Irene Berni***

LA DESIGNER CHE RACCONTA LA FRANCIA DA UNA TERRAZZA

Le persone che mi ispirano di più sono quelle che non riesco a descrivere in poche parole, quelle che ogni mese sorprendono e si rinnovano con nuovi lavori, mantenendo lo stesso stile riconoscibile. Zoé de Las Cases è una di queste. Decoratrice francese parigina ma anche graphic designer, stilista, direttrice artistica e ancora illustratrice per grandi marchi, nel 2007 ha fondato con il marito Benjamin l'agenzia che porta il suo nome e da allora sviluppa creazioni che spaziano in vari settori dalla grafica, al design e alla decorazione. I suoi accessori di moda e décor vengono distribuiti in tutto il mondo. Sono trascorsi ormai due anni da quando ho avuto il piacere di ospitarla con il marito e i piccoli Olya e Sacha. Aveva appena pubblicato le sue guide su Parigi e Londra, dove seleziona e racconta luoghi e negozi attraverso i suoi inconfondibili disegni fatti a matita, definiti solo dal contorno e lasciati in bianco: nati per essere colorati da chi li acquista nei momenti di relax o riflessione o durante il viaggio (come nel mio caso).
Da allora la seguo con ancora più passione (su Instagram @zoedelascases). Ha iniziato a lavorare in tv nel programma di decorazione Archibeau e lo scorso giugno ha preparato ben tre nuovi quaderni, in uscita, su una nuova selezione di interni di design, fioristi e angoli di Parigi.
Vive tra la capitale francese e la Normandia. La terrazza della sua prima casa è diventata famosa: connessa con il ritmo frenetico di una città creativa, pratica ma sognante, una stanza che sembra sospesa.

*Cuoca e stylist, gestisce il b&b Valdirose

Il lavabo è realizzato in continuità con il piano, in acciaio spazzolato, ed è una sola unica grande vasca. Dall'alto, ai lati, scendono le lampade in cemento di sapore industriale, che si abbinano alla vetrata in ferro. Per proteggere lo spazio tra il piano e la vetrata c'è un'alzata realizzata sempre in acciaio.

GRIGIO & NERO VISTA NATURA

testo e foto di **Clara Bona***

Una palette di colori neutri che vanno dal grigio al nero, materiali solidi come l'acciaio, forme e dettagli ridotti all'essenziale. Siamo in una cucina minimal e rigorosa, situata in una posizione molto particolare: si trova infatti un punto di passaggio tra la zona giorno e una grande sala da pranzo. Una sorta di corridoio molto largo, attrezzato su entrambi i lati con mobili bassi per non riempire troppo lo spazio. Da una parte ci sono un grande lavabo a una vasca, la lavapiatti a scomparsa e i fuochi a induzione con la cappa integrata, di fronte si trovano il forno e il frigo sottopiano, oltre a grandi cassettoni per contenere pentole e stoviglie.

Sopra al bancone operativo invece dei pensili c'è una grande vetrata in ferro nero a quadretti di ispirazione industriale. Questa apertura in origine non esisteva ed è stata l'idea da cui è partito tutto il progetto: aver deciso di demolire una porzione di questa parete ha permesso di ampliare la visuale sul soggiorno e anche oltre, fino alle finestre da cui si vedono la campagna e il mare. Così lo spazio che in origine era buio e stretto, grazie a nuove viste inaspettate è diventato ampio e luminoso. Con qualche accortezza: dalla sala i mobili della cucina non si vedono e quando ci si siede sul divano attraverso la vetrata si percepiscono solo le mensole che ospitano libri e oggetti. Il bancone di lavoro è illuminato da tre lampade che scendono dal soffitto e che creano un effetto di luce puntuale e scenografico: sono le Aplomb di Foscarini, realizzate in cemento color tortora. Le pareti sono chiare ma non uniformi, grazie a un trattamento di finitura molto particolare: sono state rasate a calce e poi lasciate al naturale, in modo da far risaltare l'effetto spatolato grigio e bianco. In questa cucina, che si sviluppa in lunghezza, non c'è spazio per il tavolo, che si trova invece nella sala da pranzo. E in lontananza, oltre la porta finestra in ferro nera, si intravvede il pergolato con il tavolone in legno e due grandi panche: è questo il posto preferito per mangiare tutti insieme, godendo del bellissimo panorama.

Quando si è in soggiorno la cucina risulta schermata da un cubo bianco, che incornicia la vetrata nera. Si vedono solo le mensole con libri e oggetti. È uno scorcio architettonico, che caratterizza la casa e crea un effetto vedo/non vedo: infatti ingrandisce lo spazio senza far intuire nulla della cucina

*Architetto e giornalista, ha fondato Studio '98 a Milano

SCUOLA DI VINO & COCKTAIL

MINI BAR

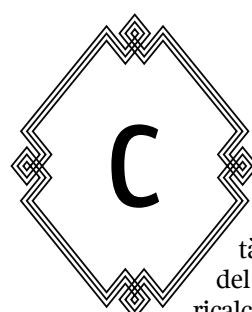
QUATTRO «CASE» ESTIVE PER IL RUM

di **Gabriele Principato**

Quattro cocktail inediti in altrettanti locali italiani per raccontare Rum Diplomático. Il progetto si chiama «Casa Diplomático» e porterà nel corso dell'estate a scoprire interpretazioni del premiato distillato venezuelano, fra degustazioni e party, a Trani da «Ognissantino», a Milano da «DaV», a Venezia all'«Experimental Cocktail Club» (in foto) e a Napoli nel nuovo «Anthill» dello chef Giuseppe Iannotti.

Il borgo senese è anche sede di una delle 11 unità geografiche della celebre Docg La più vitata di tutte con i suoi 1.600 ettari

di **Luciano Ferraro**

IL CHIANTI CLASSICO DI CASTELLINA

Castellina in Chianti è il nome di un Comune senese, di una Uga (le Unità geografiche aggiuntive del Chianti classico) che ne ricalca il territorio e ora è anche il titolo di un libro di Armando Castagno (Tre Bit) sotto l'egida della locale Associazione Viticoltori. Armando Castagno, storico dell'arte e cronista sportivo (football americano, ippica, calcio internazionale) si dedica alla critica attorno al mondo del vino, con un pensiero mai banale. Ha scritto 11 libri, monografie su Borgogna e Barolo e molto altro. La particolarità di Castellina è di rappresentare in un solo Comune (poco meno di diecimila ettari, 1.600 di vigneto, il più vitato del Chianti classico) tutte le caratteristiche della denominazione. La diversità dei suoli, dei produttori e dei loro vini. È un Comune che ha prosperato nel '900 grazie a un molino che dava lavoro a buona parte degli oltre cinquemila abitanti (ora meno di tremila). Poche settimane fa il manufatto è stato abbattuto. Ed è come se con quel simbolo fosse scomparsa un'epoca. Ora Castellina è un paese che prospera grazie al vino. Vestigia etrusche, resti di fortificazioni, Castellina — scrive Castagno — «venne scelta come capoluogo dell'intero Terziere dei popoli tra Val d'Arbia e Val d'Elsa, e in effetti per tutto il Trecento funzionò ottimamente a difesa dei territori fiorentini respingendo a più riprese le scorribande dei senesi». La storia, la catalogazione geologica del territorio in 9 matrici e 15 aree vocazionali, lasciti di interesse artistico sono la parte didattica del libro. Che sale il podio dei migliori libri dell'anno in materia, nelle 300 pagine di interviste ai 37 vignaioli. Ecco la storia del bisnonno di una produttrice che portò la prima radio a Castellina. E la vicenda di un nobile Ruspoli esiliato a Roma perché uccise un Frescobaldi. Interviste tutte in presenza, durante il lockdown. È il lato sentimentale di chi fa il vino. Un racconto collettivo, la parte umana del terroir. Alcuni sono proprietari, altri dipendenti. Alcuni discendenti di famiglie che fanno vino da secoli, altri di nobili, qualcuno ha attraversato gli anni della mezzadria. Alcuni toscani, altri tedeschi e svizzeri. I ritratti, potenti, sono di Caroline Aspas.

È la prima ricetta «visuale», che si basa cioè non su ingredienti precisi ma sull'aspetto: è un drink blu decorato con una conchiglia vera

di **Marco Cremonesi**

POW3R JUICE

Che io sappia questa è la prima ricetta che, anche ufficialmente, è visuale. Significa che non è basata sugli ingredienti e sul «come si fa», ma sull'aspetto. Anzi, sul «codice grafico»: il Pow3r Juice è «il drink blu con la conchiglia». L'ha creato uno dei più innovativi uomini di bar italiani, Milo Occhipinti da Verona, che a Milano — a Lambrate — ha aperto l'«Unseen». Lo dice il nome, un bar così non si era visto mai. Stile brutalista, non ha tavoli, non ha bottiglie, non prepara cocktail classici. E ha una toilette che non racconto ma che vale il viaggio. Insomma, dell'«Unseen» vi ricorderete. Il Pow3r Juice che qui cerchiamo di spiegare è relativamente simile a quello che potete bere oggi all'«Unseen». Relativamente, perché in realtà la ricetta cambia nel tempo: «L'avevo inventato nel 2021 e doveva durare una stagione. Ma la gente anche dopo continuava a chiedermelo, me lo mostrava su Instagram per farmi capire cosa volevano». E così, il drink cambia insieme alle curiosità di Milo, ma rimane nella carta con il suo codice grafico: «Il che la dice lunga sulle aspettative cambiate dei consumatori, che hanno una richiesta estetica più che gustativa». Insomma, voi che guardate la lista degli ingredienti per scegliere un drink, siete dei boomer come me. Il drink è «build», costruito direttamente nel bicchiere, un Highball. In cui aggiungere il ghiaccio e poi 40 ml di vodka Absolut Raspberry (al lampone), 15 ml di Blue Curaçao, 20 ml di verjus blanc, 10 ml di sciroppo di fruttosio e 10 ml di succo di lime. Si gira e rigira bene e si finisce il drink con un allungo (top) di soda. Si decora, manco a dirsi, con una conchiglia vera, che viene messa a bordo bicchiere al posto della classica fettina di limone. Milo Occhipinti nel suo locale non usa zucchero ma fruttosio, xilitolo, maltosio: «Più tenui, meno coprenti e stucchevoli», oltre che dal grado Brix più basso. Che vuol dire? Detta in modo grossolano, è meno viscoso. Il verjus nei negozi è un po' meno facile da trovare, ma c'è sempre internet. Non vi servirà solo per il drink: questo succo d'uva acerba in Francia si usa dal Medioevo come una sorta di aceto ed è in fase di grande popolarità sia in cucina che nei bar. Pare anche, ma lo dico sottovoce perché non l'ho verificato, molto efficace per sbrinare i frigoriferi.

BLUE CURAÇAO
È UN LIQUORE DOLCE ALL'ARANCIA, SIMILE AL TRIPLE SEC

VERJUS
SUCCO D'UVA ACERBA, NON ALCOLICO, UTILIZZATO COME SOSTITUTO DELL'ACETO

FRUTTOSIO
ZUCCHERO DI FRUTTA MENO VISCOSO DEL SACCAROSIO

ILLUSTRAZIONI DI FELICITA SALA

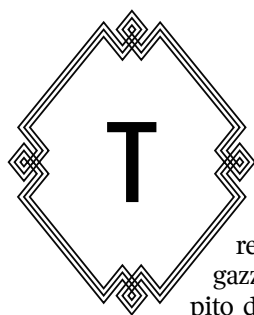
FLORAL TIP
#NOFLORALFOAM CON ROSE E PEONIE
di **Paola Roganti Spoletini**

#Nofloralfoam (senza spugna da fioristi) indica la nuova tendenza a usare alternative ecologiche per composizioni floreali: per esempio il kenzan o la rete metallica (che si può usare all'infinito!). Occorrente: un contenitore a scelta, rete da polli a maglia larga, peonie, carciofi, rose da giardino, achillea. Versate l'acqua nel vaso e accartocciate la rete per inserirla. Sistemate i fiori, posizionando i carciofi alla base e i fiori più leggeri in alto.

Come Master of Wine (unico del Paese), racconta la produzione tricolore all'estero: «Nel mondo c'è un culto per l'italianità: cavalchiamolo, oggi servono una critica nazionale forte e un manifesto per il nostro vino»

Classe 1984, toscano di Montalcino, Gabriele Gorelli è Master of Wine dal 2020: ad oggi è l'unico italiano con questo titolo, rilasciato dall'Institute of Masters of Wine del Regno Unito. Si tratta di uno dei più alti standard di conoscenza professionale *(location ristorante Motelombroso, Milano)*

GABRIELE GORELLI

di **Alessandra Dal Monte**
foto di Valentina Sommariva, styling di Giulia Taglialatela

Tra le vigne ci è cresciuto, dato che suo nonno Assunto era il più piccolo produttore di Brunello di Montalcino. Ma fin da ragazzino Gabriele Gorelli, classe 1984, aveva capito di non voler fare vino. Voleva piuttosto raccontarlo: «Mi sono reso conto di quanta fatica ci fosse nella vinificazione e di quanto poco questa complessità arrivasse al consumatore. Desideravo intervenire lì, in quel *gap* informativo», spiega. Ecco perché, dopo essere diventato sommelier e degustatore Ais, e dopo aver aperto un'agenzia di comunicazione dedicata al settore — «Siamo stati tra i primi a girare i video in *time lapse* delle vigne e del territorio, oggi tutti esposti al museo interattivo del Brunello... che soddisfazione», ricorda — ha deciso di intraprendere il lungo e difficile percorso da «Master of Wine». Un riconoscimento creato 70 anni fa dall'inglese The Institute of Masters of Wine, inizialmente di stampo commerciale e poi ampliatosi fino a diventare una «patente universale» per i massimi esperti di vino. Finora hanno ottenuto il titolo 414 persone in 31 Paesi. Gorelli, per adesso, è l'unico italiano. Ci ha messo sette anni, dal 2014 al 2021, superando degustazioni alla cieca, scrivendo saggi su temi specifici di viticoltura ed enologia in inglese e anche una «tesi» sperimentale. Le spese per il percorso di formazione non le vuole nemmeno contare: «Solo nel 2016 ho sborsato 30mila euro tra viaggi e bottiglie», racconta. Nel frattempo, insieme alla moglie Azzurra, ha avuto un figlio, Giovanni, nato nel 2018. «Lui è stato la forza propulsiva per chiudere il percorso di studi: nel 2017 non avevo superato la prova scritta, l'anno dopo ce l'ho fatta, mi sono posto in modo completamente diverso». A due anni e mezzo dal titolo, il lavoro a tempo pieno è quello di «ambasciatore» del vino italiano tramite degustazioni, masterclass, consulenze, tutte sotto il cappello della società Kh Wines, fondata nel 2015, dove Kh sta per «know how». «Sto facendo quello che desideravo: valorizzare l'italianità. Non mi presento mai come l'uomo del Brunello o della Franciacorta, sono una figura "di unificazione". E viaggiando tanto mi sono accorto di una cosa: tutti vogliono essere italiani. Il vino conta fino a un certo punto, potrebbe anche non piacere: è lo stile di vita, la cultura, il territorio quello che ci invidiano. C'è un vero e proprio culto dell'italianità. Anche parlare italiano, oggi, è *cool*». Altro che «tu vuo fa' l'americano», la situazione si è ribaltata. Eppure la critica enologica più potente resta anglosassone: «Un'egemonia dettata da motivi commerciali, che però andrebbe superata. Servirebbe una critica italiana forte, in grado di comunicare in inglese. E servirebbe anche un "passaggio generazionale" tra i divulgatori: stiamo ancora a citare Veronelli o Soldati, basta. Adesso ci siamo noi: esperti, degustatori, giornalisti, persone che conoscono il settore e girano il mondo. Vorrei creare un manifesto del vino italiano, un "credo" sotto il quale riunirsi. Un'associazione interprofessionale unita dallo stesso obiettivo: portare il vino italiano nel futuro, senza zavorre e pregiudizi».

Si citano ancora Veronelli e Soldati: basta, esiste una nuova generazione di divulgatori

DISPENSA
a cura di **Benedetta Moro**

NEW LOOK
Per i suoi primi dieci anni MoleCola, la prima cola made in Italy, rifà il look alle lattine. E in particolare alle versioni classica e senza zucchero, che indosseranno delle grafiche più giovani dai colori rosso e nero

SOLO AGLIANICO
Giò è uno spumante rosé millesimato della cantina San Salvatore 1988 (Cilento). Solo Aglianico, si abbina con risotto, pesce e mozzarella di bufala

TRASPARENZA
La friggitrice ad aria Instant Vortex Plus Dual Clearcook ha otto modalità di cottura e due cestelli. Il cibo si controlla dall'esterno con la finestra trasparente

DOPPIA ANIMA
Amaro Venti ha due anime: è venduto nella doppia versione con o senza alcol. Lo compongono 20 botaniche. Spiccano sentori di arancia e rabarbaro

A Monte Urano (Fermo) è in corso una piantumazione di 40 ettari che, entro la fine del 2023, diventerà il più grande impianto di pesche piatte a polpa bianca d'Europa. È l'ultimo progetto dell'azienda Eleuteri, parte di OP Armonia: «Qui insegneremo a creare questa varietà a tutti i produttori del mondo»

UN «ANFITEATRO» DI NETTARINE

di **Angelica Carrara**

Sessantamila alberi di pesca Saturnia fanno un «Anfiteatro». «Anfiteatro» è il nome dell'ultimo progetto a cura dell'azienda agricola marchigiana Eleuteri. A Monte Urano, in provincia di Fermo, è in corso una piantumazione che, entro la fine di quest'anno, diventerà il più grande impianto produttivo di pesche Saturnia (una varietà di nettarine piatte a polpa bianca) di tutta Europa su una superficie totale di quaranta ettari. Un investimento di due milioni di euro. Un punto di arrivo? «Direi più di partenza — risponde Marco Eleuteri, imprenditore agricolo e presidente di una delle più grandi organizzazioni di produttori ortofrutticoli del centro-sud Italia, la OP Armonia — la nettarina è la grande novità nel gruppo delle drupacee piatte. Questa è una nuova frontiera per la ricerca in agricoltura basata sull'incrocio dei pollini. Ci verranno anche gli spagnoli a vederla (la Spagna è il primo paese produttore al mondo di pesche piatte come superficie coltivata, *ndr*). Stéphane Buffat, il nostro *breeder*, ovvero colui che sperimenta nuovi incroci, che ha selezionato queste nettarine, ci ha chiesto di poter utilizzare l'Anfiteatro come showroom per insegnare le sue varietà a tutti i produttori del mondo». Che devono essere considerate come una nuova natura. «Non mi piace parlare di evoluzione ma, del resto, l'agricoltura lo è: i frutti primitivi sono quasi tutti scomparsi e la stragrande maggioranza derivano dall'attività di ibridazione dell'uomo. Oggi, la nettarina esalta molto le caratteristiche da snack di questo frutto: la sua forma comoda si presta a un consumo veloce e senza l'uso di coltello. Con un tasso zuccherino del trenta per cento superiore rispetto a tutte le altre pesche, il suo profilo gustativo è eccezionale».

Piccola e profumata. Molto dolce e poco acida. La pesca Saturnia, con la sua forma che ricorda appunto l'orbita da cui prende il nome, ha presto conquistato gli italiani mettendo in ombra quella tradizionale, di cui siamo il secondo produttore mondiale dopo la Cina. Quest'anno, la previsione di raccolta della Saturnia nella sua totalità si attesta sui due milioni di chilogrammi. E il raccolto, che si protrae da maggio a settembre, vede un mantenimento dei volumi totali. A farne un trend in Italia è stata appunto ed è tutt'oggi l'azienda agricola Eleuteri di Civitanova Marche che dagli anni Ottanta continua a produrre solo pesca piatta. «È una storia lunga, se pensiamo che le sole pesche trovate in natura, le cosiddette primitive, furono solo tonde e piatte, entrambe a polpa bianca. Tutto il resto, per esempio a polpa gialla o senza pelo, lo ha creato l'uomo attraverso gli incroci. Bisogna sapere che il percorso evolutivo ha interessato prima il mondo tondo e solo più tardi quello piatto. Fino alla fine degli anni Ottanta, la pesca piatta in circolazione era ancora quella primitiva, con grossi limiti commerciali: maturava molto presto, era molto porosa e si prestava poco ad essere commercializzabile su lunghe distanze». Ma quando è stata migliorata la varietà? «Il primo grande risultato lo ottenne l'Università del New Jersey. Nel 1985, mio padre durante un viaggio in California venne colpito da una varietà meno pelosa, più colorata e soprattutto più gustosa di quella che ottenevamo noi nel sud dell'Europa, brevettata dal vivaio americano Stark che per la forma la chiamò Stark Saturn. Papà ne fu talmente colpito che decise di portarne un po' anche nelle Marche e fu così che allora abbiamo cominciato a piantarne anche qui».

Ma la Saturnia non è una pesca come tutte le altre. In vendita nella linea di eccellenza delle due prime insegne italiane Coop (Fior Fiore) e Conad (Sapori&Dintorni), è la Saturnia stessa una «selezione fatta proprio da noi delle migliori pesche piatte sia da un punto di vista varietale che agronomico: la coltivazione segue il nostro disciplinare, così come raccolta, lavorazione e ogni parte del processo produttivo, fino alla scelta degli appezzamenti, sempre esposti a sud e leggermente collinari. La stragrande maggioranza dei colleghi fa la raccolta in grossi cassoni (da 250 kg) mentre noi utilizziamo casse da 13 chili di frutta al massimo: questo ci permette di selezionare la frutta ad un più giusto grado di maturazione».

Nell'immagine in alto, alberi di pesca Saturnia. Qui sopra, Marco Eleuteri con la chef Rosaria Morganti del ristorante «I Due Cigni» di Montecosaro e il piatto da lei ideato: Zuppetta di moscioli e pesca Saturnia

Dove volete arrivare? «La nostra intenzione è coltivare anche nettarine a polpa gialla per completare la gamma. E poi, nei limiti delle nostre possibilità, seguiremo le richieste del mercato e cercheremo di adeguare ulteriormente la produzione. Per ora non siamo riusciti a servire l'estero perché il mercato italiano è cresciuto anche più della nostra produzione: quando la frutta è buona, il consumo c'è». E cresce: fiori rosa, fiori di pesco.

Al via il 6 agosto «GELINAZ! Nah bgm now», incontri creativi tra chef e musicisti. Si comincia con Guillaume Monjuré e H-Burns

SE LA MUSICA SI FA CUCINA

di
Andrea Petrini*

La musica si fa cucina, invade la sala. Scivola sui piatti, accarezza le orecchie dei clienti. Per creare una nuova identità sonora del ristorante. Finita a tavola la filodiffusione del papà, le algoritmiche canzonette che passa la casa o la rockettara playlist strombazzante dal retrobottega. E se un Compositore con la c maiuscola, un musicista vero, scrivesse invece la colonna sonora ideale del ristorante investito? Uno studio in sito, per offrire nuove sfaccettature espressive al talento dello chef. Per fare del piacere del mangiare fuori un'esperienza più composita, totale. È il nuovo progetto del «GELINAZ! Nah bgm now!». Traduzione approssimativa: stop alle musichette da sottofondo. Una serie di appuntamenti mensili, in Italia, in Europa e nel mondo. Non dei concerti, ancora meno delle banali cene, semmai un omaggio al Brian Eno di *Music for Airports* (1979). Via quindi a dei live *Music for Restaurants* dove suoni e sapori assieme in libertà si snodano in un dialogo fitto fitto. «Una errata colonna sonora può totalmente rovinare una cena in un top ristorante», paventa Christof Ellinghaus, giornalista, ristoratore stellato e ceo della casa discografica berlinese City Slang. La lista della collezione GELINAZ! 2023/24 è lunga: Bottura, Camanini, Colagreco, Mathieu Rostaing-Tayard, gli austriaci Healthy Boy Band. Poi, a seguire, Kim Alter a San Francisco, May Chow a Hong Kong, Rodolfo Guzman a Santiago del Cile, Alberto Landgraf a Rio de Janeiro, i milanesi del «MotelOmbroso» ed altri ancora. Il primo appuntamento? Il 6 e 7 agosto al «Palegrié» in Francia, ai piedi delle montagne del Vercors: H-Burns plays Guillaume Monjuré. L'incontro tra un folkeux dalle languide, cristalline armonie e uno chef in stato di grazia, di ritorno nella sua regione natale. Dove attinge a piene mani per una cucina vegetale, risolutamente naturale. «Dopo Lyon e Corrençon-en-Vercors, e un anno di lavori di restauro, ho aperto il 6 luglio il mio nuovo luogo di vita. Adoro H-Burns e il suo folk dai raffinati arrangiamenti, tinti di grandi spazi. È un cliente fedele divenuto con gli anni un vero amico. Un appassionato di cibo, di vini, persino proprietario a Grenoble di "Harvest", il wine bar di riferimento». I due complici hanno cogitato insieme un menu originale cibo-musica, omaggio all'apogeo dell'estate in anticipo sul suo declino. Inscenando per due chitarre dalle cinematografiche sfumature ambient l'ultimo album del compositore, *Sunset Park*. Per i fans di *The National* l'umorale affiliazione non è solo apparente. «Ho anche invitato Patrick Bouju, grande vinaiolo 'naturista' ad essere della congrega», avverte H-Burns. «Verrà in amicizia dalla sua tenuta La Bohème, nell'Auvergne con un'esclusività, la cuvée… Sunset Park. Un clin-d'œil al mio disco, alla performance immersiva di GELINAZ! per la quale Guillaume comporrà parte del menu proprio a partire dal vino di Bouju». Un panteistico sogno di mezza estate per accompagnare il tramonto, la naturalità senza filtri aggiunti, dove pesca lacustre, verdure, erbe spontanee con i primi funghi di stagione tesseranno delle ambrate sonorità. Una cucina intimista, unplugged, essenzialmente alla brace. Il fuoco sacro della creazione sempre acceso, nella notte e oltre. Prossimamente: il 14 e 15 settembre, Arandel plays Riccardo Camanini al «Lido 84».

*Giornalista, food writer e attivista. È il fondatore del progetto Gelinaz. Sopra, lo chef Guillaume Monjuré e, sotto, il musicista H-Burns

LUGLIO
TARVISIO (UDINE)
«EIN PROSIT» SUMMER EDITION

Territorio, gastronomia e cultura sono le parole chiave della Summer Edition di Ein Prosit, un anticipo della data ottombrina, che si terrà nel Tarvisiano a luglio, dal 14 al 16 e dal 22 al 23. Obiettivo: conoscere il Friuli Venezia Giulia con degustazioni e cene. Info: einprosit.org/ *(b.m.)*

SETTEMBRE
BRA (CUNEO)
«CHEESE», IL FORMAGGIO ETICO

Rispetto per territorio, animali e salute è il tema della XIV edizione di Cheese, l'evento Slow Food sui formaggi a latte crudo organizzato dal 15 al 18 settembre a Bra (Cuneo). In programma: una fiera, gli «apéro sur l'herbe», un focus sui salumi naturali e tanto altro. Per info: *Cheese.slowfood.it*. *(b.m.)*

BILANCIO D'ESERCIZIO DI CAIRORCS MEDIA S.P.A. al 31.12.2022

Da pubblicare ai sensi dell'articolo 1, comma 34, del decreto-legge 23 ottobre 1996 n.545, convertito con legge 23 dicembre 1996 n.650

STATO PATRIMONIALE

ATTIVO

(Valori in Euro)			31/12/22	31/12/21	Variazione
A)		**Crediti verso soci per versamenti ancora dovuti**	-	-	-
B)		**Immobilizzazioni**			
	I)	**Immobilizzazioni immateriali**	**7.924.890**	**8.099.146**	**(174.256)**
	1)	*costi di impianto e di ampliamento*	1.752	2.352	(600)
	4)	*concessioni, licenze, marchi e diritti simili*	6.171.934	5.535.626	636.308
		(ammortamenti concessioni, licenze, marchi e diritti simili)	(5.411.192)	(5.045.813)	(365.379)
		totale concessioni, licenze, marchi e diritti simili	**760.742**	**489.813**	**270.929**
	5)	*avviamento*	7.900.000	7.900.000	-
		(ammortamento avviamento)	(790.000)	(395.000)	(395.000)
		totale avviamento	**7.110.000**	**7.505.000**	**(395.000)**
	6)	*immobilizzazioni in corso e acconti*	45.980	94.165	(48.185)
	7)	*altre*	8.049	8.049	-
		(ammortamenti altre immobilizzazioni)	(1.633)	(233)	(1.400)
		totale altre	**6.416**	**7.816**	**(1.400)**
					-
	II)	**Immobilizzazioni materiali**	**224.322**	**184.742**	**39.580**
	2)	*impianti e macchinario*	17.284	17.284	-
		(ammortamenti impianti e macchinario)	(15.501)	(15.301)	(200)
		totale impianti e macchinario	**1.783**	**1.983**	**(200)**
	4)	*altri beni*	932.788	801.044	131.744
		(ammortamenti altri beni)	(710.249)	(619.405)	(90.844)
		totale altri beni	**222.539**	**181.639**	40.900
	5)	*immobilizzazioni in corso e acconti*	-	1.120	(1.120)
	III)	**Immobilizzazioni finanziarie**	**20.998**	**20.959**	**39**
	2)	crediti:	20.998	20.959	39
	d-bis)	verso altri	20.998	20.959	39
		Totale immobilizzazioni (B)	**8.170.210**	**8.304.847**	**(134.637)**
C)		**Attivo circolante**			
	I)	**Rimanenze**	-	-	-
	II)	**Crediti**	**173.209.329**	**168.797.504**	**4.411.825**
	1)	*verso clienti*	143.708.558	153.431.168	(9.722.610)
		- esigibili entro l'esercizio successivo	143.708.558	153.431.168	(9.722.610)
	4)	*verso controllanti*	295.312	4.658	290.654
		- esigibili entro l'esercizio successivo	295.312	4.658	290.654
	5)	*verso imprese sottoposte al controllo delle controllanti*	10.155.492	4.717.130	5.438.362
		- esigibili entro l'esercizio successivo	10.155.492	4.717.130	5.438.362
	5-bis)	*crediti tributari*	6.983.930	5.464	6.978.466
		- esigibili entro l'esercizio successivo	6.983.930	5.464	6.978.466
	5-ter)	*imposte anticipate*	732.546	869.252	(136.706)
	5-quarter)	*verso altri*	11.333.491	9.769.832	1.563.659
	a)	*verso terzi*	11.333.491	9.769.832	1.563.659
		- esigibili entro l'esercizio successivo	11.333.491	9.769.832	1.563.659
	III)	**Attività finanziarie che non costituiscono immobilizzazioni**	-	-	-
	IV)	**Disponibilità liquide**	**5.294.633**	**13.945.750**	**(8.651.117)**
	1)	*depositi bancari e postali*	5.131.423	13.814.558	(8.683.135)
	2)	*assegni*	11.834	14.233	(2.399)
	3)	*danaro e valori in cassa*	151.376	116.959	34.417
		Totale attivo circolante (C)	**178.503.962**	**182.743.254**	**(4.239.292)**
D)		**Ratei e risconti attivi**	**373.604**	**563.679**	**(190.075)**
	1)	*ratei attivi*	-	-	-
	2)	*risconti attivi*	373.604	563.679	(190.075)
		TOTALE ATTIVO	**187.047.776**	**191.611.780**	**(4.564.004)**

PASSIVO

(Valori in Euro)			31/12/22	31/12/21	Variazione
A)		**Patrimonio netto**			
	I)	Capitale	300.000	300.000	-
	II)	Riserva da sopraprezzo delle azioni	7.800.000	7.800.000	-
	VIII)	Utili (perdite) portati a nuovo	(351.505)		(351.505)
	IX)	Utile (perdita) dell'esercizio	(102.889)	(351.505)	248.616
		Totale patrimonio netto	**7.645.606**	**7.748.495**	**(102.889)**
B)		**Fondi per rischi e oneri**	**4.825.130**	**4.833.637**	**(8.507)**
	3)	altri	4.825.130	4.833.637	(8.507)
C)		**Trattamento di fine rapporto di lavoro subordinato**	2.969.364	3.189.451	(220.087)
D)		**Debiti**	**168.186.534**	**175.380.979**	**(7.194.445)**
	4)	*debiti verso banche*	618	-	618
		- esigibili entro l'esercizio successivo	618	-	618
	7)	*debiti verso fornitori*	30.050.399	29.736.918	313.481
		- esigibili entro l'esercizio successivo	30.050.399	29.736.918	313.481
	1)	*debiti verso controllanti*	45.408.423	45.428.476	(20.053)
		esigibili entro l'esercizio successivo	45.408.423	45.428.476	(20.053)
	11-bis)	*debiti verso imprese sottoposte al controllo delle controllanti*	86.442.569	91.653.503	(5.210.934)
		- esigibili entro l'esercizio successivo	86.442.569	91.653.503	(5.210.934)
	12)	*debiti tributari*	849.100	1.249.934	(400.834)
		- esigibili entro l'esercizio successivo	849.100	1.249.934	(400.834)
	13)	*debiti verso istituti di previdenza e di sicurezza sociale*	1.521.519	2.265.892	(744.373)
		- esigibili entro l'esercizio successivo	1.521.519	2.265.892	(744.373)
	14)	*altri debiti*	3.913.906	5.046.256	(1.132.350)
	a)	*verso terzi*	3.913.906	5.046.256	(1.132.350)
		- esigibili entro l'esercizio successivo	3.913.906	5.046.256	(1.132.350)
E)		**Ratei e risconti passivi**	**3.421.142**	**459.218**	**2.961.924**
	2)	*risconti passivi*	3.421.142	459.218	2.961.924
		TOTALE PASSIVO	**187.047.776**	**191.611.780**	(4.564.004)

CONTO ECONOMICO

(Valori in Euro)			Esercizio 2022	Esercizio 2021	Variazione
A)		**Valore della produzione**	**353.705.683**	**372.883.383**	**(19.177.700)**
	1)	*Ricavi delle vendite e delle prestazioni lordi*	399.267.157	423.422.026	(24.154.869)
	1a)	*Sconti di agenzia*	(52.407.018)	(55.485.930)	3.078.912
	1b)	*Ricavi delle vendite e delle prestazioni*	346.860.139	367.936.096	(21.075.957)
	1c)	*Altri Ricavi delle vendite e delle prestazioni*	2.137.301	1.284.884	852.417
	5)	*altri ricavi e proventi*	4.708.243	3.662.403	1.045.840
B)		**Costi della produzione**	**353.367.021**	**372.966.120**	**(19.599.099)**
	6)	*per materie prime, sussidiarie, di consumo e di merci*	285.398.257	302.014.551	(16.616.294)
	7)	*per servizi*	42.358.227	45.093.072	(2.734.845)
	8)	*per godimento di beni di terzi*	1.182.389	1.148.727	33.662
	9)	*per il personale*	21.363.065	22.218.934	(855.869)
		a) salari e stipendi	15.267.951	15.752.097	(484.146)
		b) oneri sociali	4.860.492	4.985.771	(125.279)
		c) trattamento di fine rapporto	1.339.428	1.145.068	194.360
		d) trattamento di quiescenza e simili	90.881	94.968	(4.087)
		e) altri costi	(195.687)	241.030	(436.717)
	10)	*ammortamenti e svalutazioni*	1.510.247	1.384.021	126.226
		a) ammortamento delle immobilizzazioni immateriali	762.379	631.171	131.208
		b) ammortamento delle immobilizzazioni materiali	93.785	75.097	18.688
		d) svalutazione dei crediti compresi nell'attivo circolante e delle disponibilità liquide	654.083	677.753	(23.670)
	12)	*accantonamenti per rischi*	116.748	125.929	(9.181)
	14)	*oneri diversi di gestione*	1.438.088	980.886	457.202
		Differenza tra valore e costi della produzione (A-B)	**338.662**	**(82.737)**	**421.399**
C)		**Proventi e oneri finanziari**			
	16)	*altri proventi finanziari*	14.925	2.379	12.546
	d)	*proventi diversi dai precedenti*	14.925	2.379	12.546
		verso altri	14.925	2.379	12.546
	17)	*interessi ed altri oneri finanziari*	100.651	20.541	80.110
		verso altri	100.651	20.541	80.110
	17-bis)	*utili e perdite su cambi*	4.674	679	3.995
					-
		Totale proventi e oneri finanziari (15+16-17+-17 bis)	**(90.400)**	**(18.841)**	(71.559)
D)		**Rettifiche di valore di attività finanziarie**			
		Totale delle rettifiche di valore di attività finanziarie (18-19)	**-**	**-**	**-**
		Risultato prima delle imposte (A-B+-C+-D+-E)	**248.262**	**(101.578)**	**349.840**
	20)	*Imposte sul reddito d'esercizio*	(351.151)	(249.927)	(101.224)
	a)	imposte correnti	(212.073)	(499.057)	286.984
	b)	imposte relative a esercizi precedenti	(2.372)	-	(2.372)
	c)	imposte (differite) / anticipate	(136.706)	249.130	(385.836)
	23)	**UTILE (PERDITA) DELL'ESERCIZIO**	**(102.889)**	**(351.505)**	**248.616**

CAIRORCS Media S.P.A CONCESSIONARIA DI PUBBLICITÀ 2022

Elenco delle testate servite in esclusiva (In applicazione alla legge del 5 agosto 1981 n. 416 e dell'art. 1, comma 34, del D.L. 545/96 convertito con Legge 23 dicembre 1996 n. 650)

Abitare
AIRONE
Amica
Amica Speciali
ANTIQUARIATO
ARTE
BELL'EUROPA
BELL'ITALIA
Buone Notizie Carta
CAM (ARTE)
Cook
Corriere del Mezzogiorno Bari
Corriere del Mezzogiorno Napoli
Corriere Bologna.it
Corriere Campania.it
Corriere del Trentino Altro Adige Regionale
Corriere Trentino.it
Corriere del Veneto.it
CORRIERE DELLA SERA
CORRIERE ECONOMIA
Corriere Fiorentino.it
Corriere Green Carta
Corriere Lettura
CORRIERE MOTORI
Corriere Puglia.it
Corriere Salute
Corriere Veneto Regionale
CUCINA MIA
CORRIERE.IT
GAZZETTA.IT
Design Issue
DI PIU' TV
DI PIU' TV CUCINA
DIVA CUCINA
DIVA E DONNA
Dorso Nazionale Innovazione
Dove
Ed. Locale Bologna
Ed. Locale Firenze
ENIGMISTICA PIU'
ENIGMISTICA MIA
F
FAB
FOR MEN MAGAZINE
GARDENIA
GAZZETTA DELLO SPORT
GIALLO
IN VIAGGIO
Io Donna
Io Donna Fashion Issue
Living
NATURAL STYLE
NUOVO IN FAMIGLIA
NUOVO SETTIMANALE
NUOVO TV
NUOVO TV CUCINA
OGGI
OGGI CUCINO
Sette
SETTIMANALE DI PIU'
Sport Week
STELLARE
Style Fashion Issue
STYLE MAGAZINE
Travel Issue
TV MIA
Vivimilano

Protagonista di un nuovo programma tv di cucina con l'ex compagno Leonardo Pieraccioni — «a distanza di 15 anni dal nostro film insieme ora lo dirigo io» — l'attrice racconta: «Da celiaca ho imparato a non soffrire più»

LAURA TORRISI

LA PASTA FRESCA

«Il ricordo delle mie estati in Sicilia — racconta Laura Torrisi —. Mamma Cettina preparava il maccherone con il ferro da lana. Un'arte che andrebbe preservata! Nonna Lucia completava l'opera con il ragù: lo faceva bollire per sei ore»

JIAOZI

Ripieni di gamberi e verdure o con del macinato di carne, questi ravioli cinesi, insieme al riso alla cantonese, sono una delle specialità etniche di casa Torrisi. «Li preparo insieme a Martina: lei fa le formine, io penso al resto»

IL VINO

«Sono nata in Sicilia, vivo in Toscana: per me non può che essere rosso. Il bianco? Lo tollero poco: mi dà alla testa. Volendo pensare a una alternativa, non ho dubbi: un rosé ghiacciato. D'estate lo porto in tavola a pranzo e a cena»

NELL'ORTO

Pomodori, prezzemolo, carote, zucchine e, talvolta, carciofi. «Sono i prodotti che ogni anno semino nel mio piccolo orto di casa, sulle colline intorno a Firenze. Dalla terra, che zappo, al raccolto a km zero, faccio tutto io»

ALBERTO SCARPINATO / IPA

LA CARNE

«Mi piace, anche se sto cercando di limitarne il consumo: oggi ne mangio meno. La sfida, adesso, è diventare vegetariana. Non sarà semplice, ma in gioco c'è il benessere del Pianeta. Mia figlia e io ne parliamo spesso»

I CRACKERS

«Sono i miei 'anti imprevisti' in molti viaggi all'estero, insieme a biscotti e pacchi di pasta, tutti gluten free. Ne faccio scorta e li infilo nel trolley. In borsa, invece, ho sempre un pacchetto di mandorle per spezzare la fame»

di **Chiara Amati**

«Sono una donna risoluta, le sfide mi eccitano. In quest'ultimo periodo ne ho raccolte tre in un sol colpo: far cucinare chi è negato perché c'è sempre modo di migliorare, appassionare Leonardo (Pieraccioni, *ndr*) che tra i fornelli è una "ciofeca", assicurare ricette colorate e gioiose anche ai celiaci come me». Classe 1979, catanese di origine e fiorentina d'adozione, l'attrice Laura Torrisi è in tv — il mercoledì sera su Food Network e in streaming su Discovery+ — con «Questo non lo so fare», format pensato insieme al regista (ed ex compagno) toscano. «Un sogno che si realizza. L'idea di rendere la cucina accessibile a tutti, partendo dai piatti che non riescono mai, mi frullava in testa da un po'. Quando gliene ho parlato, Leonardo ha risposto: "Ganzo! Se non ci pensi te, lo fo' io". Mi ha inorgoglito. L'ho voluto con me nella prima puntata: a distanza di quindici anni dal nostro film, l'ho diretto io (*ride*)». È emozionata Laura perché, Pieraccioni a parte, nel programma c'è molto del vissuto di chi, a tavola, non può concedersi tutto e in libertà per motivi di salute. Laura soffre di una intolleranza cronica al cuore del grano. In casa sua il glutine, e ogni alimento che ne contenga traccia, è bandito. Massima attenzione, poi, alle stoviglie. «Se la pasta che mangio viene mescolata con la stessa forchetta usata per girare quella normale, posso avere disturbi seri. Lo stesso se ne respiro i fumi durante la cottura. Ci ho sofferto: quando mia figlia Martina era piccola, c'era chi le cucinava il semolino al mio posto». Nel tempo Laura impara a essere accorta. Nella sua cucina possiede una zona lavoro esclusiva. In trasmissione, invece, ogni ricetta è gluten free. «"Aggeggio" insieme ai miei ospiti: metto, cioè, le mani in tutto quel che si fa. Le farine sono di riso e mais, ma se ne possono usare altre. In questo la celiachia è uno stimolo alla conoscenza: di ingredienti non convenzionali da assemblare con tecniche diverse perché, quando vien meno la maglia glutinica, tu l'impasto lo devi comunque legare. Riuscire a ottenere un pane simile a quello "normale" è una sfida in più. Ne ho preso atto, vivo felice».

COOK

SUPPLEMENTO DEL CORRIERE DELLA SERA

LUGLIO 2023
ANNO 6 - NUMERO 7

Direttore responsabile
LUCIANO FONTANA

Vicedirettore vicario
BARBARA STEFANELLI

Vicedirettori
DANIELE MANCA
VENANZIO POSTIGLIONE
FIORENZA SARZANINI
GIAMPAOLO TUCCI

Responsabile editoriale

ANGELA FRENDA
In redazione:

Isabella Fantigrossi
(coordinamento magazine)

Chiara Amati
(coordinamento web)

Wladimir Calvisi

Alessandra Dal Monte
(coordinamento eventi)

Gabriele Principato

Lorenza Martini (grafico)

Ha collaborato:
Benedetta Moro

Art Director: MICHELE LOVISON

AVATAR DI STANLEY CHOW

RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Sede legale: via A. Rizzoli, 8 - Milano
Registrazione Tribunale di Milano
n. 242 del 4 ottobre 2018

REDAZIONE E TIPOGRAFIA
Via Solferino, 28 - 20121 Milano
Tel. 02-62821
PUBBLICITA'
CAIRORCS MEDIA S.P.A.
Sede operativa:
Via A. Rizzoli, 8 - 20132 Milano
Tel. 02-25841 - Fax 02-25846848
Referente: Diletta Mozzon
Marketing:
Marco Quattrone e Marta Lagrasta
ISSN 2724-4474 (print)
ISSN 2724-394X (online)